ويندي بيهاري

تعرية النرجسي

التعايش والديمومة مع المستغرق بذاته



ترجمة: محمد السعدي



تعرية النرجسي

التعايش والديمومة

مع المستغرق بذاته

مكتبة | 1228

عيد مبارك كل عام وأنتم بخير



Author: **Wendy T. Behary** | اسم المؤلف: ويندي بيهاري

Title: **Disarming the Narcissist: Surviving and Thriving with the Self-Absorbed** | عنوان الكتاب: تعرية النرجسي: التعايش والديمومة مع المستغرق بذاته

Translated by: **Mohamad Alsaadei** | ترجمة: محمد السعدي

Cover Designed by: **Majed Al-Majedy** | تصميم الغلاف: ماجد الماجدي

P.C.: Al- | الناشر: دار الـ

First Edi | الطبعة الأولى

New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609



للإعلام والثقافة والفنون

Al-mada for media, culture and arts

بغداد: حي أبو نواس - محلة 102 - شارع 13 - بناية 141

Iraq/ Baghdad- Abu Nawas-neigh. 102 - 13 Street - Building 141

+964 (0) 770 2799 999 — +964 (0) 780 808 0800 — +964 (0) 790 1919 290

بيروت: بشامون - شارع المدارس

Beirut Bchamoun - Schools Street

+961 175 2617 — +961 706 15017 — +961 175 2616

دمشق: شارع كرجية حداد- متفرع من شارع 29 أيار

Damascus: Karjieh Haddad Street - from 29 Ayar Street

+963 11 232 2276 — +963 11 232 2275 — +963 11 232 2289

ص.ب: 8272

ويندي بيهاري



تعرية النرجسي

التعايش والديمومة

مع المستغرق بذاته

ترجمة : محمد السعدي





«سخّرت ويندي بيهاري[1] عقوداً من عملها السريري والبحثي لفهم النرجسية، ونقّحت في كتاب «تعرية النرجسي» هذه الأفكار الصعبة بطريقة يسهل قراءتها، لتضع بين أيدينا مرجعاً رائعاً للباحثين عن فهم النرجسية بصورة أفضل».

• **الدكتور ويليام كيث كامبل**، بروفيسور كلية علم النفس في جامعة جورجيا ومؤلف كتاب «وباء النرجسية»[2]

إشادة بالطبعة الأولى

«أنصح أي شخص وضعته الحياة أمام حتمية التعامل مع شخص نرجسي بقراءة كتاب ويندي بيهاري والانتباه إلى نصائحها، حيث يعطي كتاب «تعرية النرجسي» مقترحات سليمة ورؤى حصيفة، ويعد سبقاً في إحدى أصعب الحالات النفسية».

• **دانيال غولمان**، مؤلف كتاب «الذكاء العاطفي»[3]

1- مؤسسة ومديرة مركز العلاج الإدراكي في نيوجرسي وعضو هيئة تدريس في نفس المركز وفي معهد العلاج التخطيطي في نيويورك وزميل مؤسس لأكاديمية العلاج الإدراكي ومتخصصة في علاج النرجسية ومساعدة الأزواج المتصارعين.

2- الاسم الأصلي للكتاب The Narcissism Epidemic، عام 2009. المترجم

3- الاسم الأصلي للكتاب Emotional Intelligence، عام 1998. المترجم

«يتميز هذا الكتاب بأهميته وحسن توقيته، حيث تستقرئ فيه ويندي مدى تعقيد العيش مع شخص نرجسي بأفضل صورة ممكنة، وبعبارات واضحة وأنيقة. يوفر كتاب «تعرية النرجسي» كنزاً من الملاحظات والاستراتيجيات الثاقبة لمساعدة الأشخاص الذين يعملون مع شخص نرجسي أو يعيشون معه. وتستعين الكاتبة بحكمتها وإنسانيتها من جهة، وفهمها العميق وتعاملها الناجح مع علم البيولوجيا العصبية الشخصية والعلاج التخطيطي من جهة ثانية، بغية تقديم منظور جديد يساعد القارئ على فهم العلاقات التي غالباً ما تبدو محيّرة، وتسليحه بالأدوات اللازمة للتصرف حيالها. أنصح بقراءة هذا الكتاب من كل قلبي».

• **الدكتورة ماريون سولومون**، مؤلفة كتاب «النرجسية والحميمية» وكتاب «اعتمد عليّ»[1]

«مساهمة قيّمة في المؤلفات المتزايدة حول المساعدة الذاتية في موضوع النرجسية اللافت، حيث تأخذ الكاتبة القارئ خطوة خطوة في رحلة فهم دوافعنا الشخصية وصولاً إلى الألم المتأصل في العلاقات النرجسية، ثم تضع مساراً للتمكين والتغيير الذاتي».

• **الاختصاصية الاجتماعية السريرية ساندي هوتشكيس**، مؤلفة كتاب «لماذا يتمحور الأمر دائماً حولك؟»[2]

«ما من مريض أصعب للاختصاصي السريري من النرجسي نظراً لما يشعر به من مخاوف ومشاعر غياب الأهلية. قدمت بيهاري في كتابها «تعرية النرجسي» معرفة نظرية ونصيحة عملية يحتاجها الاختصاصي لفهم هذه المجموعة الصعبة من المرضى، والناس من حولهم، والتعاطف

1- الاسمان الأصليان للكتابين Narcissism and Intimacy وLean On Me، عامي 1989 و1994 على التوالي. المترجم

2- الاسم الأصلي للكتاب Why Is It Always About You?، عام 2002. المترجم

معهم ومساعدتهم بالنتيجة. وتنبع قيمة هذا الكتاب العالية من أسلوبها الصريح والمباشر وسهل الفهم من جهة، وخبرتها السريرية اللافتة من جهة ثانية».

• **الدكتور ويليام زانغويل**، مدير مركز إي أم دي آر العلاجي في سياتل

«بيهاري اختصاصية سريرية حادة الإدراك والتعاطف والإبداع ومعلمة مميزة، ولطالما وجدتها مهتمة بأحدث ما توصل إليه العلم السريري والممارسة السريرية. ويشرفني بل ويلهمني أن أرى مدى تطور رؤيتها ومساهماتها السريرية، وهي الصفات التي تبدو جلية في كتابها الجديد، الذي لا يساورني أدنى شك في إسهامه الكبير في هذا المجال، إذ إنه يزوّد أي شخص يتعامل مع النرجسية بآخر ما توصل إليه هذا المجال من تطورات، بأسلوب واضح وذكي وقابل للتطبيق».

• **الدكتور جورج لوكوود**، مدير معهد العلاج التخطيطي في مدينة كالامازو، ميتشغان




محمد خطاب



إهداء المؤلفة

إلى ذكرى نوبيرت تيري – فارس مخلص،

رجل محب وكريم، والدي الحبيب.


MOHAMED KHATAB



المحتويات


MOHAMED KHATAB

تقديم الكتاب

من أهم الأمور الشائعة التي طرحها عليّ زبائني أثناء العلاج على مدار السنوات تتمثل في كيفية التعامل مع السلوك الأناني والمغرور الصادر عن أحبائهم النرجسيين، ولطالما أحس هؤلاء الزبائن بالإحباط والغضب والإذلال والعجز حيال الغياب التام تقريباً للتأثر والتعاطف اللذين يظهرهما أحباؤهم النرجسيون تجاه احتياجاتهم ومشاعرهم. ولم أسلم شخصياً من حالات جلست فيها مشدوهاً أمام القصص الكثيرة التي تُتلى أمامي في الجلسات، واصفة درجة الأنانية التي تعرّضوا لها. لذلك غالباً ما يفقدون القوة الكافية للرحيل أو الوقوف في وجه النرجسي الذي يحبونه منذ سنوات.

تغمرني السعادة عندما أرى زميلتي وصديقتي المقربة ويندي بيهاري وقد ألفت هذا الكتاب حول التعامل مع النرجسيين لمساعدة عدد لا متناهٍ من الأشخاص، بمن فيهم زبائني، الذين يحاولون العيش أو العمل مع النرجسيين يومياً. وعلى الرغم من وجود العديد من الكتب الأخرى حول هذا الموضوع، فإن كتاب «تعرية النرجسي» يتناول المسألة بدرجة أكبر من التعقيد والعمق والتعاطف، ويطرح استراتيجيات فعالة جداً نحو التغيير، وذلك بعد سنوات من الممارسة السريرية كرّستها ويندي لتقديم علاج تخصصي للنرجسيين وأحبائهم، مما يجعلها الكاتبة المثالية للحديث عن هذه المشكلة المزمنة والصعبة.

تلجأ ويندي إلى مجالين من العلم والعلاج لمساعدة القارئ على فهم النرجسية والتعامل معها بصورة أفضل، وهما العلاج التخطيطي وعلم

البيولوجيا العصبية الشخصية. العلاج التخطيطي هو طريقة عملتُ مع زملائي على تطويرها طوال عشرين سنة لمساعدة المعالجين والمرضى وسواهم على فهم المواضيع أو المخططات العاطفية[1] العميقة بصورة أفضل، وهي تبدأ منذ الطفولة وتقود معظمنا في نهاية المطاف إلى الانخراط في أنماط حياتية متكررة ومدمرة للنفس، وقد عرضتُ هذه الأفكار للقارئ في كتاب «إعادة اختراع الحياة».

يطوّر كتاب «تعرية النرجسي» مفاهيم العلاج التخطيطي للعمل مع النرجسية، ويتضمن أفكاراً ووجهات نظر جديدة لم تخطر على بالي قبل قراءة هذا الكتاب، حيث قدمت الكاتبة توضيحاً رائعاً لكيفية تأثير المخططات مثل الخلل والحرمان العاطفي على حياتنا بطرق دراماتيكية، ورفدتنا مساهماتها الفريدة في العلاج التخطيطي بفهم أعمق للنرجسيين في حياتنا، بالإضافة إلى تعليمنا كيفية التغلب على «شياطيننا» التي تمنعنا من التعامل كما ينبغي مع النرجسيين سواء كانوا أحباءنا أو آباءنا أو أصدقاءنا أو زملاءنا.

أنا مسرور لأن ويندي تجاوزت الكليشيهات والنصائح البسيطة التي قدمتها الكتب الأخرى والمعالجون الآخرون، لأن تغيير النرجسية يخلو من الإجابات السهلة أو الأساليب البسيطة. ويجب عليك الغوص عميقاً في هذا الكتاب والعمل بدأب لفهم الأفكار المعروضة فيه تمام الفهم، ولكن جزاءك على ذلك سيكون من جنس عملك، حيث ستطّلع على مختلف فئات النرجسيين، ومجموعة من الاستراتيجيات التي يستخدمها النرجسي بحرفية عالية لتجريدك وإقناعك أنك الملام على شكواهم، وأهمية المواجهة المتعاطفة كوسيلة للتواصل مع النرجسي والوقوف في وجهه. تعطينا ويندي مقترحات لا تقدر بثمن حول طرق التحلي بالإشفاق على النرجسي والحفاظ على هذا الشعور، حتى عندما يسيء معاملتك، بالإضافة إلى كيفية تكوين سطوة كافية عليه لإقناعه بالتغيير، إلى جانب احتواء الكتاب على أمثلة واقعية غنية تجعل هذه الطريقة قابلة للتطبيق.

1- المخطط العاطفي هو السمة العاطفية التي تصف نمطاً منسقاً للتفكير والسلوك. المترجم

إن استثمرت الوقت اللازم لفهم الأفكار التي تصفها ويندي وممارسة الأساليب التي توصي بها، ستحوز للمرة الأولى ربما مجموعة من الأدوات التي ترجّح كفتك في علاقاتك، وستولد في داخلك ثقة مكتسبة حول كيفية الرد على إهانات شريكك أمام الأصدقاء وأفراد العائلة أو التفوه بعبارات مثل: «أنت بغاية الغباء إن لم تر أن طريقتي هي الطريقة الذكية الوحيدة».

أود في الختام التركيز على فكرة كررتها ويندي في هذا الكتاب، كونها فكرة مركزية في العلاج التخطيطي. كما هو الحال في مشاكل الشخصية الأخرى، ينبغي علينا التعامل مع النرجسي ومن يسكن معه بنوع من الإشفاق، لأن معظم النرجسيين ليسوا «أشراراً» أو «سيئين» في أعماقهم، بصرف النظر عن كيفية تعاملهم معنا. إن تعلمت كيفية فرض حقوقك مع العمل في الوقت ذاته للوصول إلى الجوهر الوحيد والسريع التأثر لدى النرجسي في حياتك، فقد حظيت بفرصة كبيرة لإخراج الجانب المحب والمتفهم في شريك حياتك.

لا يسعني التفكير في فرصة أفضل من خوض هذا السبيل نحو التغيير سوى البدء بقراءة «تعرية النرجسي» فوراً. فكما تقول ويندي في الخلاصة: «يمكن أن تكون مسيرة المساعدة الذاتية موحشة وشاقة»، لكن جهودنا ستؤتي أكلها من خلال التغييرات الكبيرة في علاقتنا.

أوصي بهذا الكتاب الرائع لأي شخص يعيش مع شخص نرجسي أو يعمل معه أو يعالجه، بمن في ذلك الأحباب أو زملاء العمل أو أفراد العائلة أو المعالجون.

• الدكتور جيفري يونغ
مدير مركز العلاج الإدراكي ومعهد العلاج التخطيطي في نيويورك
عضو هيئة التدريس، كلية العلاج النفسي، مؤسس جامعة كولومبيا، الرابطة الدولية للعلاج التخطيطي

استهلال

إن كنت على علاقة بشخص تظهر عليه صفات شخص نرجسي، فلا تتردد في قراءة هذا الكتاب. حيث تعطينا ويندي بيهاري في كتابها «تعرية النرجسي» أدوات عملية تمدنا بأفكار تتمحور حول كيفية التعامل مع التحديات العاطفية للارتباط بشخص لا يتعلق بنا: الشخص النرجسي.

تزخر هذه التحفة حول كيفية التعايش بالعديد من النصائح المفيدة المبنية على فرعين علميين هما نظرة العلم الإدراكي إلى كيفية تنظيم الدماغ حول المخططات، ومجال اختصاصي في علم البيولوجيا العصبية الشخصية. تمثل المخططات فلاتر معممة توجّه تصوراتنا وتعدّل تفكيرنا. كرست المؤلفة عقدين من عملها في العلاج التخطيطي ومعالجة الأشخاص المصابين بالنرجسية كمشكلة رئيسية في العلاج النفسي، واستخدمت معرفتها العلمية في هذا المجال وخبرتها العملية كاختصاصية علاج في تزويدنا بتوضيحات سهلة الفهم حول كيفية عمل عقل النرجسي، وتتيح لنا فرصة الاطلاع على المخططات التي تنظّم الطريقة التي يرى النرجسي بها العالم، وكيفية خلو هذا المنظور من الاهتمام بمشاعر الآخرين.

يعاين علم البيولوجيا العصبية الشخصية الروابط بين العلاقات والعقل والدماغ، حيث درست البروفيسورة ويندي بيهاري المتخصصة في كيفية التعامل مع النرجسي هذا المجال معي لسنوات طويلة، وطبقتها بإتقان على مجال خبرتها في التعامل مع هؤلاء الأشخاص الذين يفتقرون

إلى موهبة التعاطف. قد لا تكون الدارات الدماغية التي تمكّننا من تصور التجربة الذاتية الداخلية – العقل – لشخص آخر كاملة النمو أو سهلة الولوج لدى النرجسي. توصف الرؤية الذهنية بقدرتها على رؤية العقل نفسه، لدينا ولدى الآخرين، وهذه الرؤية غالباً ما تكون ضعيفة التطور لدى النرجسي. وبالتالي، تبدو العلاقات مع شخص كهذا غير متوازنة والمحادثات والتفاعلات تتمحور جميعاً حول الآخر، وليس حولك أو حولكما معاً.

يؤثر نقص التعاطف في العلاقات على الدارات الاجتماعية في الدماغ التي تساعد على تكوين إحساس متكامل من التوازن والسعادة، ويمكن أن يؤدي الاختلال إلى شعورك بالعزلة والوحدة. وقد يصبح عقلك مفككاً وتخبو حيوية إحساسك الطبيعي، وتعتمد الاستجابة لهذه المشاعر على بنيتك الخاصة، فقد تصبح غاضباً ومحبطاً أو متجهماً وراغباً في الانسحاب، أو ربما تشعر بالخجل، كما لو أنك أخطأت وتستحق أن تتعرض للتهميش. في هذه الاستجابات وغيرها من الاستجابات الشائعة، تخلق العلاقة مع شخص نرجسي سيلاً من ردود الفعل العصبية البعيدة كل البعد عن السلامة العقلية المرتبطة بترابط العقل والتعاطف والإشفاق في العلاقات. يمثل هذا شكلاً من أشكال التوتر الذي تستحق الحد منه في حياتك، حتى وإن عجزت عن تغيير الشخص الآخر. ويمكن الاستفادة من المعرفة التي يحتويها هذا الكتاب بين دفتيه كوسيلة قوية للمساعدة على التعامل مع هذا التوتر عن طريق الأفكار والمعلومات. إن كنت على علاقة وثيقة مع شخص نرجسي، فأنت بحاجة ملحّة إلى طرق جديدة لفهم الوضع والاستجابة له، من أجل سلامة عقلك ودماغك وعلاقاتك.

لحسن الحظ، ترشدك النصائح في هذا الكتاب إلى معرفة التحديات التي تواجهك أثناء عيشك بعلاقة مع شخص لديه القليل ليعطيه، ولكن يأخذ الكثير بالمقابل، ويساعدك على أقل تقدير على فهم آليات العقل

والدماغ خلال العلاقة، وهذا الأمر سيساعدك إلى حد كبير، إلى جانب المقترحات التي تعطيك أملاً في التغيير، ويمكنك من خلال الأفكار العملية العلمية الموجودة في هذا الكتاب تعبيد الطريق أمام طريقة معيشة جديدة لك وللنرجسي في حياتك. استثمر وقتاً كافياً للخوض في هذه الصفحات والعمل على الأفكار الموجودة فيها، فهي تساوي وزنها ذهباً. وما الضير من البدء فوراً إن كنتَ ذات صلة بالنرجسي في حياتك؟ اقلب الصفحة وابدأ في تعلم كيفية تحسين حياتك.

البروفيسور دانيال جاي سيغل

مؤلف كتاب «الرؤية الذهنية»[1]، وكتاب «الدماغ اليقظ»[2]، وكتاب «العقل المتطور»[3]، وشارك في تأليف كتاب «الطفل صاحب الدماغ الكامل»[4] وكتاب «التربية من الداخل إلى الخارج»[5]

• بروفيسور علم النفس، كلية الطب في جامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس

1- العنوان الأصلي للكتاب Mindsight، عام 2010. المترجم
2- العنوان الأصلي للكتاب Mindful Brain، عام 2007. المترجم
3- العنوان الأصلي للكتاب Developing Mind، عام 1999. المترجم
4- العنوان الأصلي للكتاب Brain Child-The Whole، عام 2011. المترجم
5- العنوان الأصلي للكتاب Parenting From Inside Out، عام 2004. المترجم

شكر وتقدير

أود أن أتوجه بالشكر والتقدير إلى هؤلاء الأشخاص الذين ساعدني حبهم وصبرهم وتوجيهاتهم ودعمهم طوال مرحلة تأليف هذا الكتاب وأقول لهم: لم يكن بإمكاني تأليف هذا الكتاب لولاكم.

أمي، لقد أعطيتني الكثير من القوة والشجاعة للإيمان بنفسي. عزيزتي سامية «حبة البازلاء الحلوة»، أنت النور في حياتي، أنت رائعة وتجلبين السعادة لي وللآخرين. زوجي الغالي ديفيد، أنا محظوظة لأنال حبك الدائم، شكراً لك على كلماتك المشجعة واللطيفة وصبرك على رؤيتي أعمل فترات طويلة على هذا الكتاب من دون أن يتسنى لنا وقت نقضيه معاً. أحبائي راشيل وبين، مكانتكما خاصة في قلبي. أختي ليزا وصهري آرثر وابنة اختي الفاتنة كايلين «الفتاة البديعة»، لقد أظهرتم الكثير من اللطف والاهتمام بعملي. عائلتي في كاليفورنيا، دوتي، وإليوت، وتيري، وكاتي، وجيسيكا، وإسحق، شكراً لكم على حبكم الثمين. ابنة عمي مارلين أو «مدام كوكلا[1]»، لطالما كنت رفيقة مبدعة ومواسية. زوجي السابق عبدو، شكراً لك على صداقتك.

جاك لاغوس، شكراً لك لمساعدتي على فهم حياتي. د. أنون ت. بيك، أقدّر مساهماتك الكبيرة في هذا المجال، وحجم تأثيرك الذي لا يقدر بثمن، لقد أعطيتني أساساً استثنائياً لهذه المهنة المعقدة، وفلسفة كاملة أسستُ ممارستي عليها.

1- اسم يطلق على شخص دائماً ما يرتدي غطاءً للرأس أو قبعة. المترجم

معلمي وصديقي المقرب جيفري يونغ، لقد كنت مصدر إلهامي الأول، وشعرت بكرمك بطرق عديدة. لقد تعلمت الكثير منك ومن موهبتك الفذّة، لم تكن مثالاً يحتذى به للعمل مع مرضاي فحسب، بل أغرقتني بذكريات عزيزة على قلبي. عزيزي ويليان زانغويل، لقد كنت دائم الحضور من أجلي بتعاطفك وأفكارك الرائعة ورؤاك المفيدة واستعاراتك المثالية. صديقتي الغالية كاثي فلاناغان، صوتك الدافئ وقلبك الطيب لطالما ظهرا وأنا في أمسّ الحاجة إليهما. مايكل فيرست، شكراً لك على حماسك الداعم ومهاراتك التشخيصية التي لا يشقّ لها غبار. شكراً لماورين كادر، صديقتي القديمة وأول المساهمين في فكرة هذا الكتاب.

دانيال سيغل، معلمي ومدربي الرائع، أظهرت دماثتك وسحرك المطلق وخفة ظلك المحببة وهديتك الفريدة في جعل المواد الصعبة والمكثفة تبدو سهلة الفهم، وإضافة بُعد جديد ممتع إلى مسيرتي المهنية.

أسرتي وزملائي ورفاقي في مركز العلاج الإدراكي في نيوجرسي، شكراً لكم على تحمّل حالاتي بحلوها ومرها، وفرحها وحزنها. كم كنت محظوظة حتى أكون محاطة بأشخاص داعمين وأذكياء مثلكم: كاثلين نيوديك، ماري بورك، باتريس فيوري، باربرا ليفي، روبين سبيرو، كاثي كوبيرغر، روزماري إريسكون، ليزا بارسونيت، هاريت أشتنوش، مارغريت ميلي، آفا شليزنغر، بول سكوتلاند، إيرف فينكليستين، وبوب جاسكيويز. عائلتي من مركز العلاج الإدراكي في نيويورك، شكراً لكم على كونكم جزءاً مهماً من حياتي بطرق عديدة، أنتم مجموعة مميزة من المواهب الرائعة: ويل سويفت، مارتي سلوان، فيفيان فرانسيسكو، جيف كونواي، ترافيس اتكنسون، ماري بيرل، بات مكدونالد، فريد إيبرستاد، ليليان وبوب ستاينمولر، مايك ماينريفي، نانسي ريبيرو، سلفيا تام، وبقية العاملين في المركز ممن لامستم حياتي بطرق عديدة خلال السنين.

ريتش سيمون، دعوتني لكتابة مقال عن هذا الموضوع في مجلة وموقع «سايكوثيرابي نتووركر[1]»، وانظر أين وصلنا! أنت محرر عظيم، ودائماً ما شجعتني على الثقة بنفسي ككاتبة.

تسيلا هاناوير، لم تكتفي بطلب تأليف الكتاب، بل كنتِ دائماً إلى جانبي بحماسك ودعمك وإضافاتك الرائعة دون التضحية بنزاهة عملي. لم يكن هذا الكتاب ممكناً لولا حس مبادرتك وحسن تدبيرك. جيس بيبي ونيكولا سكيدمور، بالإضافة إلى تسيلا، أقدّر ما قمتم به من تحرير ومقترحات ودعم لا متناهٍ من أعماق قلبي. ياسمين ستار، لطالما شعرت بأنني محظوظة لأحظى بمحرر موهوب ودمث ومفعم بالطاقة مثلك، لقد أبقيت على معنوياتي مرتفعة طوال هذه المهمة المنهكة، فأنت من النخبة. وأتوجه بشكري العميق لجميع موظفي دار نيو هاربينغر للنشر وغيرهم ممن عمل بجدٍّ لإنجاح هذا الكتاب.

إلى بقية أصدقائي وأفراد عائلتي، أشعر بالغبطة لقاء حبكم ودعمكم، وأود في النهاية أن أشكر زبائني، فالكثير منكم كان مصدر إلهام لي ولتطوري المهني، أنا ممتنة على ثقتكم بي، والامتياز الذي منحتموني إياه لمعرفة قصصكم ورؤية شجاعتكم، أنا مدينة لكم، فانفتاحكم والتزامكم بهذا المسار الدقيق والمجهد لتحسين الذات يذكرانني دائماً بالسبب وراء اختياري العمل في هذا المجال.

كتبت المواد الجديدة والمنقحة في الطبعة الثانية وفي داخلي امتنان عظيم إلى عائلة الرابطة الدولية للعلاج التخطيطي، فدعمكم المستمر وأفكاركم الملهمة ساعدتني على شحذ أفكاري وأنارت دربي كشمعة متوهجة. أودّ كذلك أن أعبر عن خالص شكري للعديد من القراء الذين راسلوني للتعبير عن تقديرهم وآرائهم وأسئلتهم، وحتى وجهات نظرهم الناقدة، فقد ساهمت أفكاركم القيّمة وقصصكم النابعة من القلب في هذه الطبعة الثانية من كتاب «تعرية النرجسي». أشكركم جميعاً على

1- مجلة Psychotherapy Networker. المترجم

إلهامي لإضافة بعض المواد الجديدة والتوضيحات ذات الصلة حول الاستراتيجيات المفيدة. أتمنى أن تجدوا هذه الطبعة مفيدة ومليئة بالمعلومات، وأتطلع إلى تلقي آرائكم باستمرار.

مقدمة المؤلفة

«غالباً ما ننساق وراء سهولة آرائنا الشخصية
على حساب صعوبة الأفكار الجديدة»

• جون ف. كينيدي[1]

نظراً لأنك تقرأ هذا الكتاب، فمن المحتمل أنك على علاقة بنرجسي، وبأن تركيز هذا الشخص المفرط على نفسه وإحساسه بالأحقية قد آذاك وأضر بالعلاقة مراراً وتكراراً. يمكن لهذا الكتاب مساعدتك، فهو مليء بالمعلومات المفيدة والتمارين التوضيحية والاستراتيجيات الفعالة، ولكن قبل الخوض في التفاصيل التي ستساعدك على فهم النرجسي في حياتك وكيفية تحقيق تغييرات إيجابية في علاقتك معه، لننظر سريعاً إلى الوعي المتزايد تجاه النرجسية والدور المهم الذي يلعبه التعاطف في شفاء العلاقات المتأثرة بالسلوكيات النرجسية.

عصر النرجسية

خلال السنوات الأخيرة، أماط الصحفيون الناقلون لأخبار سلوكيات مشاهير الشاشة الفضية ونجوم الرياضة والساسة الكبار اللثام عن أسلوب حياتهم المبني على خدمة مصالحهم الشخصية واعتناق عبارة «القوانين لا تنطبق عليّ» التي تنم عن إحساسهم بالتفوق على سواهم. وظهرت

1- الرئيس الخامس والثلاثون للولايات المتحدة الأميركية. المترجم

آنذاك عبارات ومصطلحات مثل «النرجسية» و«الإدمان الجنسي» و«نقص التعاطف» بصورة واضحة في عناوين الكثير من المقالات والأخبار المتلفزة (مما زاد من مبيعات كتابي، شكراً جزيلاً لكم).

بمجرد اقتصارها على كتب علم النفس وكتيبات العلاج والمحادثات المهنية في مرافق الصحة العقلية، سرعان ما أصبحت هذه المصطلحات شائعة في قاموس المحادثات اليومية ومواقع التواصل الاجتماعي والمدونات الإلكترونية وفي المنازل حول العالم. وبعدما أصبح مصطلح النرجسية أكثر شيوعاً وفهماً، ازداد عدد الأشخاص الراغبين في الحصول على وصف يناسب فظاعة هذا الشريك أو الحبيب أو الصديق أو المدير أو ذاك الفرد من العائلة.

عندما صدر كتاب «تعرية النرجسي» للمرة الأولى عام 2008، كان قدر قليل منه موجهاً للقارئ العادي، وعرض الكتاب وقتها وصفاً متصوراً للنرجسية والاستراتيجية التي يمكن للمعارف والأحباب استخدامها عند التعامل مع النرجسي. ترجع أسباب تأليفي للكتاب بالدرجة الأولى إلى الأشخاص الذين عبّروا عن اهتمامهم البالغ بالنرجسي في حياتهم، بصرف النظر عن التحديات، والأشخاص الراغبين في فهم أحبائهم والتأثير فيهم لتغييرهم وتحقيق احتياجاتهم الشخصية إن أمكن.

بالنظر إلى زيادة المنشورات حول النرجسية، من غير المفاجئ أن تصدر عدة كتب حول هذا الموضوع في السنوات الأخيرة، إلا أن كتاب «تعرية النرجسي» يواصل تقديم منهجية فريدة للتعامل مع هذه المشكلة الصعبة، ويقدم شرحاً وافياً حول النرجسية، بالإضافة إلى أدوات إرشادية معقولة للمعارف والأحباب، مع الاعتراف المستمر بأن احتمالية التغيير محدودة في أحسن الأحوال بالنظر إلى هذا النوع المعقد من الشخصية.

حكمة التعاطف

تثير منهجية هذا الكتاب حفيظة زملائي وزبائني وقرائي، لأنهم يعانون من إقحام عواطفهم في هذه المسألة، حيث قال بعضهم إن الكتاب يروّج

للتساهل مع النرجسي، معللين ذلك بأن الأمل في تغيير هؤلاء المستبدين مفقود. أفهم هذه المشاعر تماماً، ففي النهاية يجد الناس أنفسهم ضحية للخديعة والإحباط العميق أثناء التعامل مع النرجسي، حتى بعد إيصال رسالة فصيحة ومعبرة باستخدام جميع أدوات المواجهة المتعاطفة والحالات المحددة التي يعرضها الكتاب.

ولكن هناك بعض الحلول المحتملة لهذه المعضلة العويصة. وبغية استجماع قواك والحفاظ عليها مع شخص نرجسي باتباع المنهجية المعروضة في هذا الكتاب، يجب عليك وضع نتائج مثمرة حول المواجهة المتعاطفة التي يرد شرحها في الفصل السابع. وتنتقل بنا هذه النقطة إلى مجال واسع من سوء الفهم وفساد التفكير: ما هو التعاطف بالضبط؟ وكيف يمكن تطبيقه على النرجسي؟ أتناول هذا الموضوع بإيجاز لاحقاً في هذه المقدمة وأناقشها بالتفصيل في الفصل السابع.

في بعض الأحيان، لا يترك لنا انكسار قلبنا وانحسار أملنا الكثير من الصبر أو الجهد اللازمين لتجربة منهجيات مختلفة، ولنكن واقعيين في أن الأمر يتطلب أكثر من خطبة عصماء ولغة حسنة الصياغة للحصول على نتائج ناجحة، بل يتطلب الأمر سطوة وإصراراً، ناهيك عن فهم حصيف لماهية ما تواجهه وقبول القيود المفروضة عليك وتعديل التوقعات وفقاً لها، والاستعداد لهذه التوقعات. أما بالنسبة لاختصاصي العلاج، فيتطلّب الأمر منه تركيزاً حاداً كرياضي أولمبي، وثباتاً عاطفياً مناسباً، وقدرة احتمال هائلة، وقابلية الشعور بالضعف، والتحلي بالواقعية، وليس اللطافة أو الذكاء فقط.

تحثك جميع الكتب التي تتحدث عن النرجسية على الهرب ركضاً، والابتعاد عن الرجل المعتد بنفسه أو المرأة المغوية المختالة. ولكن كما تعلمتُ خلال العمل في مجموعات الدعم مع نساء جرّبن هذا الخيار بعناية، فالأمور ليست سهلة عندما يكون النرجسي زوجك وشخصاً كرّست عقوداً من عمرك من أجله، لا سيما إن كان والد أبنائك الصغار.

فقد لا يكون الشخص الذي ترغب في ترك أطفالك معه مرتين في الشهر. ولا يقل الأمر صعوبة عندما تكون النرجسية مديرتك في العمل أو ابنتك البكر، ولست مستعداً لخسارة عملك أو تواصلك مع أحفادك.

بالإضافة إلى ذلك، قد يكون النرجسي شخصاً تحبه وتفهمه، شخصاً يسكن قلبك في تلك اللحظات القليلة التي تكسر فيه حالة الضعف والطبيعة البشرية جدار الأنانية في داخله وتظهر على شكل دفء واهتمام، حتى ولو كانت لمحة. دائماً ما تكون مسألة وقت فقط قبل أن يشعر بالملل واللامبالاة، ويغيب بنفس سرعة ظهوره، وعندها، قد تتساءل: هل يفكر دائماً بك؟ هل ما يبديه يوازي ما يخفيه؟ هل يعلم ماهيتك واحتياجاتك وشعوره لو كان في محلك؟ تعيدني هذه الأسئلة إلى التعاطف، نظراً لأنه مصطلح دائماً ما يساء فهمه واستخدامه، عدا عما يولده من حيرة وارتباك في سياق النرجسية. تردني الكثير من الأسئلة حول التعاطف، مثل:

- أليست كلمة «التعاطف» مرادفاً آخر للإشفاق؟
- كيف يمكنني الشعور بالتعاطف مع النرجسي؟
- هل يمكن للنرجسي الشعور بما يدور في دواخل شخص آخر؟

يرى الكثير من المفكرين والمحاورين بمن في ذلك الصحفيون وعلماء النفس والباحثون والمحللون السياسيون وعلماء الأنثروبولوجيا وحتى المؤلفون، التعاطف من زوايا عديدة، من دراسة العصبونات المعكوسة إلى تأمل الوعي الأخلاقي. فعلى سبيل المثال: كيف بإمكان الناس توقع المستقبل، ورؤية أنفسهم مقارنة بالآخرين والتفكير في العالم من دون تعاطف أو فهم؟

استجابة لحيرة القراء والعملاء تجاه التعاطف، وإضافة نتائج جديدة على هذا الموضوع، تتحدث هذه الطبعة من «تعرية النرجسي» باستفاضة عن هذا الموضوع، بما في ذلك الطريقة التي يعزز بها التعاطف من الاستقرار العاطفي. وتحتوي هذه الطبعة على إضافات جديدة حول المرأة النرجسية استجابة للعديد من الرسائل التي وردتني من القراء حول

معاناتهم من النرجسية مع أمهاتهم أو حمواتهم أو أخواتهم أو بناتهم أو زوجاتهم.

في النهاية، مع الاعتراف بأن الخيار الأفضل في بعض الأحيان يكمن في إنهاء العلاقة، أضفت فصلاً جديداً بعنوان «الخروج: الهروب من النرجسية المحفوفة بالمخاطر» (الفصل السادس)، الذي يتناول مخاطر وأهوال العيش مع النرجسي الذي يبدي تصرفات خطرة مثل العدوانية أو الإدمان المستمر (بما في ذلك مشاهدة المحتوى الإباحي والخيانة الزوجية والمقامرة وتعاطي المواد المخدرة) وفقدان البوصلة الأخلاقية من دون أدنى ندم والإحساس المتزايد بالأحقية للقيام بما يحلو له.

مواقف لا تنسى

ينبع اهتمامي بالنرجسية من تجارب لا تنسى مع مرضى صعبي المراس في أولى سنوات ممارستي للعلاج النفسي، وكل ما كان بحوزتي بقايا معلومات ضبابية من فصل مرّ معي في الكلية، واطلاع محدود على الموضوع في الدراسات العليا وحماسٌ متقدٌ تجاه سيكولوجيا العلاقات، ولم أكن مستعدة بما يكفي للتعامل مع هذه المشكلة الصعبة، مما أربكني وجعلني في موقع الدفاع عند العمل مع هؤلاء المرضى، الذين استطاعوا إخراجي عن طوري دون سواهم.

حصل أحد لقاءاتي الأولى مع مريض نرجسي عندما كنت أعمل متدربة في مؤسسة معنية بالوساطة الأسرية، وتمثل عملي في إجراء المقابلات مع أزواج في مرحلة الطلاق ومساعدتهم على حل نزاعاتهم حول الوصاية على الأبناء وترتيبات الزيارة. لنقل فقط أن الأمر كان أشبه بالقفز رأسياً من حافة مرتفعة نحو مياه باردة.

بدأت محنتي عندما جاء رجل حسن المظهر في الخامسة والأربعين من عمره إلى جلسة استشارية مع زوجته التي يخطط لطلاقها، نظر، بل حدّق، إليّ، امرأة في الخامسة والعشرين من عمرها ترتدي بذلة بلون

كحلي، تمد يدها للمصافحة وتحمل في الأخرى حافظة ملفات، وتتسلح بخبرة سريرية ناضجة بالكاد. ودون أدنى اعتبار لوجودي، جلس في مكانه ونظر في ساعته ثم سألني: «ما هي الفترة اللعينة التي ستستغرقها هذه الجلسة التافهة؟» وقبل أن ألملم رداً مناسباً، عاجلني بسؤال: «متى تصل الاستشارية؟» لطالما كنت قادرة على إخفاء تعابير وجهي، لذلك أجبت بابتسامة مكرهة: «أنا الاستشارية». وعندها جحظت عيناه وأرجع رأسه إلى الوراء تعبيراً عن الرفض وحدق صوب النافذة، وبدأ في النقر بإصبعه على ذراع المقعد بصبر نافد.

لا أعلم إن كانت تلك اللحظة أو بعدها عندما بدأت التفكير في الانتقال إلى مهنة تنسيق الأزهار، لكنني استطعت أن أقول لنفسي: *ويندي، هذا رجل ساخط يخوض طلاقاً. لديه الكثير مما يشغل باله. إنه مستاءٌ فحسب. يمكنك التعامل معه. لديك ذخيرتك من الأسئلة، فقد تدربتِ كثيراً، وبحوزتك أمر قضائي. ومع العلم أنك لا تشعرين بالراحة تجاه التنمر، ولكنك ستتجاوزين الأمر، فأنت تعرفين كيف تركزين، وأنت حساسة تجاه مرضاك.*

وصلت الزوجة بعده بخمس دقائق، مرت كأيام. كانت امرأة لطيفة وسرعان ما اعتذرت عن تأخرها. قدمت نفسها وقالت مرحباً لزوجها، لكنه لم يرد التحية، وجلست بالقرب منه. بدأت الجلسة من خلال مراجعة المعلومات التي استلمتها من المحكمة حتى يؤكدا لي صحتها. استمر في التنهد بقوة، محدقاً في السقف، بينما أومأت برأسها مؤكدة على صحة المعلومات.

وصلت بعدها إلى جزء من المستند الرسمي يحدد أسباب الاستشارة العائلية التي أقرتها المحكمة، وينص على أن الزوجين لم يتفقا على من سيتمتع بالوصاية الرئيسية على أبنائهما الثلاثة. اقترح وصاية مشتركة، بينما أرادت وصاية منفردة، ومنح الزوج زيارات معقولة وغير محدودة. وقبل أن أنتهي من قراءة المقترح، قاطعني وانتصب واقفاً ونظر متجهماً إلى

زوجته، التي سرعان ما أخفضت بصرها وثبتت نظرها على حذائها، ليبدأ بالصراخ: «هذا مضيعة للوقت، لن يكون هناك أي استشارة عائلية. سوف نلتجئ للمحكمة، وعندها سترين ما ستجنين». ثم نظر إليّ وقال: اذكري هذا الكلام في سجلك الرسمي، عزيزتي الاستشارية، وأخبري المحكمة أنني تخطيت هذه الجلسة الاستشارية السخيفة. تعتقد أن حصولها على الطلاق الذي سعت إليه يخولها الحصول على أبنائي أيضاً. حسناً، سنرى. إن الفرصة الوحيدة لأبنائي للحصول على عقول سليمة ومستقبل ناجح هي بالعيش معي. هل تعلمين من أنا؟ عزيزتي الاستشارية؟ هل تعلمين؟ أنا من أهم المحامين في هذا البلد. لذا حظ سعيد لكما». ثم رمى أوراقه على الأرض ومضى خارجاً.

أعتقد أن فكرة تغيير مهنتي بدأت في تلك اللحظة. غطّت الزوجة وجهها بيديها باكية. وعلى الرغم من رغبتي بالانضمام إليها، فإنني ابتلعت الغصة في حلقي وبدأت في الاستفسار منها عمّا حدث، حيث أخبرتني أن زوجها بالفعل محامٍ ناجح ومعروف، وبأنها مقضي عليها في المحكمة بسبب سمعته وعلاقاته. وتحدثت عن أسلوبه الترهيبي وكيف أبعد الكثير من استشاريي الزواج وسحق ذواتهم، لدرجة لم يستطع أي منهم تحميله المسؤولية.

بدا عليها الحزن، وعندما أخبرتها بذلك، قالت إنها حزينة منذ زمن بعيد لأن زوجها كان صعب المراس، ونتاج طفولة مؤلمة جداً. قالت إنها أحبته لكنها لم تعد تستطيع التعايش مع تصرفاته اللاذعة، ولا يبدو أن هناك من يقدر على المساعدة. كانت محتارة إزاء تحول شخص كان طفلاً حساساً ولطيفاً إلى رجل أناني متعجرف. تنهدنا معاً، وأعطيتها بعض النصائح الداعمة، وبعدها انتهت الجلسة. ثم انتقلت إلى كتابة تقرير عدم الامتثال، لتكون بذلك آخر مرة أراهما فيها.

أفكر في هذين الزوجين أحياناً، وأتساءل إن استطاع أي شخص التواصل معه، وما الذي حصل للأبناء ولها. أتذكر كما لو كان البارحة

لقطات من قلقي، وارتفاع حرارتي وازدياد نبضات قلبي واضطراب معدتي. حب الكلمات ومهارات التواصل المناسبة والإعجاب المزمن بالحالات البشرية، جميعها بَكَمت أمام إحساس غريب ومتزعزع بفقدان الثقة. كانت التجربة كما لو أن هذا الشخص قد التهم شجاعتي واستنزف طاقتي. كانت هذه أول تجربة من سلسلة من تجارب مشابهة نوّرتني في بداية مسيرتي المهنية. وكما يقول زوجي دائماً: «أنت لا تعرفين ما الذي لا تعرفينه». كان أمامي الكثير لأتعلمه، لا سيما حول تعقيدات النرجسية في مواجهة العلاقات الشخصية.

تأثيرات جوهرية

يعلم كل من يعرفني أنني فضولية جداً تجاه ما يجعل الناس ينقلبون، ولدي انجذاب دائم تجاه فهمه، من دون استثناء ضرورة فك شيفرة عواطفي. وبعد قضاء فترة لا بأس بها من الوقت محاولة فهم ماهيتي، أدركت أهمية هذا الالتزام وقيمة الاكتشافات الشخصية الدائمة.

منذ أكثر ما يزيد على عشرين عاماً، حظيت بفرصة لقاء الدكتور جيفري يونغ، أحد أساتذتي وأعز أصدقائي. علمني كيفية دمج فلسفتي في العلاج النفسي (التي كانت وقتها العلاج الإدراكي فقط) ضمن نموذجه الغني للعلاج التخطيطي، وهي منهجية رائعة لمعالجة مشاكل النرجسية. أنا مدينة له على الدوام لقاء الأثر العميق الذي تركه، وما يزال، على حياتي.

في عام 2003، أصابني الحظ مجدداً بلقاء الدكتور دانيال سيغل، الأستاذ الموهوب في البيولوجيا العصبية الشخصية. حيث استطعت تحت إشرافه ربط عملي بفهم يسير ومبسط للدماغ، وكان لدراستي مع دانيال بالغ الأثر على تحفيزي واعتناق أسلوب حثيث ملهم في علاج أصعب الحالات التي واجهتها. فقد عزز إدخال علم الدماغ في ممارستي مقدار المصداقية والسلامة في عملية معقدة وصعبة للتعامل مع العلاقات الإنسانية أثناء العلاج النفسي، علاوة على المساعدة في تخفيف الشعور

بالعار والوصمة الاجتماعية المرتبطة بطلب المساعدة في المشاكل العاطفية، فبمجرد استيعاب المرضى لطريقة عمل الدماغ كمقر للتجارب وكيفية انفتاح الذاكرة على أحداث مؤلمة، يصبحون أقل دفاعية تجاه احتمالية نعتهم «بالمجانين» أو «الضعاف». بالإضافة إلى ذلك، أزال العلم بعض الشكوك التي قد يشعر بها من يدخل برامج العلاج، ويساعدنا جميعاً على تقدير أهمية الإجراءات البيولوجية الأساسية داخلنا وكيف يتكامل هذا الأمر مع تجاربنا الحياتية.

حكمة مشتركة

لقد مرت سنوات عديدة على ذلك الاجتماع المؤلم مع العائلة في مكتب الوساطة الأسرية، وقضيت فترة طويلة في المعاناة والتجريب والدراسة وامتلاك ناصية اختصاصي. والآن، ولسخرية القدر، أُعتبر خبيرة في النرجسية، بعد عملي لسنوات مع الناس و«ضحاياهم». يتألف معظم الناس الذين أتعامل معهم من الرجال النرجسيين، وعدد أقل من النساء النرجسيات، وأشخاص آخرين يحاولون التأقلم مع شخص نرجسي في حياتهم. لست متأكدة من قدرتي على تفسير هذا الشغف، يميل زملائي إلى حك رؤوسهم، لأنهم يجدون الأمر غريباً، وحتى ماسوشياً[1]، نظراً لأن معظم الاختصاصيين السريريين تنتابهم القشعريرة لفكرة العمل مع النرجسيين، ولا يقبل الكثير منهم إحالات من هذا النوع. كل ما يمكنني قوله أن الأمر أصبح مُرضياً جداً من حيث نموي الشخصي في عملي كاختصاصية علاج وتثقيف.

ليس جميع النرجسيين مستعدين للتغيير، لكن بعضهم مستعدون لذلك مع ما يكفي من التأثير والحافز والمساعدة. إلا أن هذا الأمر ليس الغاية من هذا الكتاب، بل يرمي إلى مساعدة الأشخاص الذين يحاولون التعامل مع الشخص النرجسي، حيث يحدد ويعرّف أنواع النرجسية

1- الماسوشية: الرغبة في تعذيب النفس. المترجم

المختلفة، ويوفر توضيحات حول أسباب وكيفية تطور النرجسية كجزء من شخصية المرء، ويعطي إرشاداً وأدوات للتعايش بل والديمومة في العلاقات مع هؤلاء الأشخاص الصعبي المراس. بالإضافة إلى ذلك، يساعدك الكتاب في تحديد أنماط حياتك ومواضيعها الشخصية حتى يتسنى لك فهم أسباب ميلك إلى النرجسيين ولماذا تشعر بالانزعاج والتورط عند التعامل معهم. عدا ما يقدمه من مساعدة على تطوير صوت ثابت وقوي عند التواصل مع النرجسي في حياتك حول حقيقة النوايا والاحتياجات والتوقعات. صُمم هذا الكتاب لمساعدتك على تجاوز التحديات الصعبة من جهة، وتحقيق تجارب مُرضية ومحسّنة عند التفاعل مع النرجسي من جهة ثانية.

من الأمور التي يجب الانتباه إليها في البداية أن كل الخبراء تقريباً في هذا المجال يتفقون أن أكثر من 75 بالمئة من النرجسيين من الرجال (ولهذا السبب بالذات، استخدمت ضمائر التذكير أكثر في هذا الكتاب). ويعزى هذا جزئياً إلى الصفات الجندرية مثل العدوانية والتنافسية والتعلّق المحدود بالآخرين والسيطرة والعادات الاجتماعية، لا سيما انطباقها على المشاكل الطبيعية مقابل التربوية في نمو الأطفال. يمكن أن تكون النساء نرجسيات أيضاً، ولكنهن يملن في الغالب إلى التعبير عن هذه الصفات عبر مظهرهن الخارجي أو غرورهن أو وضع أبنائهن أو منازلهن أو قيمتهن بوصفهن مقدمات للرعاية. بالإضافة إلى ذلك، تتجلى هذه الأعراض لدى النساء النرجسيات بصورة كامنة، ويزيد احتمال أن يظهرن كمضحيات ونائحات وضحايا بلا مبرر. وبالطبع، ستلتقي أيضاً بعاشقات الأضواء ممن يكنّ شبيهات بنظرائهن من الرجال من حيث سعيهن المحموم لنيل الاهتمام والإعجاب.

يكمن التشابه بين الرجل النرجسي والمرأة النرجسية في أنهما يسعيان بنهم لاحتلال مركز الانتباه، سواء عبَّرا عن ذلك سراً أو علانية، وهو ما يحد، أو يقوّض، قدرتهما على إظهار التعاطف والندم. لعلك قد سمعت

سابقاً بمصطلح «الإصابة النرجسية»، الذي يشير إلى أن النطق بعبارة سهلة مثل «أنا آسف» تمثل للنرجسي عبارة «أنا أسوأ إنسان على وجه الأرض». وينجرح كلاهما فوراً جراء النقد وخيبة أمل الآخرين فيهما واختلاف وجهات نظرهما ونقص الإشادة بهما أو إطرائهما والتعرض للتجاهل بل يمكن أن ينجرحا نتيجة أخطائهما أيضاً. ولكن ليس بالضرورة أن تعرف أنهما مجروحان، لأنهما فنانان في إخفاء مشاعرهما بعناية مطلقة. وبدلاً من إظهار تعرضهما للأذى، يكيلان لك أفظع الكلمات أو يتجنبانك أو يطلبان إعجابك على جانب آخر من روعتهما. قد تصبح مستسلماً أو آسفاً من تلقاء نفسك في سبيل تحاشي ردة فعلهما الصارمة وترميم ذاتهما الممزقة.

ولكن لا ينبغي أن يكون الأمر على هذا النحو، فمن الممكن الحفاظ على رباطة الجأش واحترام الذات أثناء التعامل مع الأشخاص النرجسيين. والخطوة الأولى لذلك هي فهم النرجسية وكيفية نشأتها، وهو موضوع الفصل الأول الذي يساعدك على إدراك أن المشاكل الشخصية بينكما ليست بالضرورة متمحورة حولك، علاوة على مساعدتك على اكتشاف التعاطف، وحتى الإشفاق في بعض الحالات، تجاه النرجسي في حياتك، لتنعم بقدر أكبر من راحة البال وربما تحسين العلاقة.

الفصل الأول

تشخيص الحالة، نحو فهم النرجسية

«تعيش البشرية حياة ملؤها اليأس»

• هنري ديفيد ثورو[1]

يثير النرجسي الرُهاب والإعجاب في آن، فقد تراه بأبهى نسخة عصرية من شخصية السير لانسلوت، فارس الطاولة المستديرة، مفعماً بأبهى درجات السحر والخيلاء، ومتسلحاً بدرع لامع يناسب زماننا، شخصاً بهيّ الطلعة وساحر الحضور. ولكن حذارِ، فهذا الفارس المغوار يمتلك ناصية الخداع، ويستطيع أن يتحول إلى تهديد حقيقي بكل ما للكلمة من معنى، ليسقطك ضحية إغواء إنجازاته وألمعيته وثقته الخالصة بنفسه، لكن عجرفته وفوقيته وقسوته وإحساسه بالتفوق تُعد موبقات لا بدَّ أن تؤدي إلى إحباط نقاط الالتقاء مع الآخرين وإجهاض أي علاقات طويلة الأمد.

وقد تجدها، إن كانت امرأة، متأنقة بأفضل ملابسها، أو تسير مختالة في ممرات إحدى الشركات تحيطها حاشيتها، أو محتكرةً الحديث في اجتماع أولياء الأمور الأسبوعي، أو موزعة المهام في أحد لقاءات الخدمة المجتمعية. وقد تبدو شبيهة بمغنيات العصر الظاهرات على

1- هنري ديفيد ثورو، كاتب وفيلسوف أميركي. ولد عام 1817 وتوفي عام 1862. المترجم

غلاف المجلات الغنائية، أو تتزين بملابس مثيرة تبرز مفاتنها أثناء قيامها بمسح الأرضية بأسرع وأسهل وسيلة ممكنة، فهذه الفتاة قد جرّبت كل شيء، وتصر على مبادرتك بالقول: «حسناً، لا أقصد التفاخر، ولكن ...» أو «لا أنوي الشكوى، ولكن ...» أو «لا يخطر ببالي أي امرأة أخرى يمكنها أن تحتمل ...».

وربما تكون متزوجة من الفارس المغوار السالف الذكر، وتعبر عن احتياجاتها، التي تلين تحت براعته المنقطعة النظير، حصراً أمام الأشخاص الذين يشيدون بإيثارها ويعبرون بمنتهى الدهشة عن إعجابهم بقدراتها قائلين: «كيف فعلتِ ذلك؟» ومما لا شك فيه أن هذه السيدة الودودة، وقليلة الحياء أيضاً، والمولعة بلعب دور الضحية، تعشق الإطراء على الرغم من الإزعاج الذي يعترينا من غياب حكمتها وتلون ظاهرها، تماماً مثل الاستماع إلى صرير الأظافر على السبورة.

نظرة على النرجسي

تتلخص تجاربي في العمل مع النرجسيين لأكثر من عشرين عاماً في أن اتخاذ قرار اللجوء إلى العلاج النفسي أصعب من العلاج نفسه، فربما يأتي مريض ما للعلاج لأن شريكه في السكن قد استجمع شجاعته ليقول له: «إما أن تخضع للعلاج أو تغادر المنزل»، أو لأن مديره أنذره للمرة الأخيرة جراء عديد الشكاوى التي وردت لصعوبة مراسه، أو ربما بسبب فقدانه للحافز في سعيه لاتخاذ خطوة تنافسية للتربع على القمة وبحثه عن مخرج من حاله، أو أن يكون متورطاً في مسألة قضائية ويعتقد أن استشارة الاختصاصي ستحسن من صورته أمام القضاء. وقلّما يلجأ النرجسي بنفسه إلى العلاج، وعلى مضض، جراء شعوره بالوحدة أو الاكتئاب أو القلق.

وبالتالي، ما هو الوصف المناسب لهذا النوع من الشخصية، الذي يفقدك توازنك بتناقضات غريبة في شخصيته؟ على الرغم مما يبديه هؤلاء

الأشخاص من تماسك وثقة بالنفس وخفة ظل أحياناً، فإنهم قادرون على سحب البساط من تحتك بلمح البصر، مثيرين فيك شعوراً بالقلق أو الرغبة بالبكاء أو الملل أو الاشمئزاز، وهم من نسميهم النرجسيّين. (كما ذكرت في المقدمة، غالبية النرجسيين من الذكور، وبالتالي سأستخدم ضمائر التذكير وأمثلة عن الرجال في هذا الكتاب، إلا أن نهاية هذا الفصل تضم بعض المواد عن خصائص النرجسيات).

تمرين: هل الشخص الصعب المراس في حياتك نرجسي؟

يرجى قراءة العبارات أدناه واختيار ما ينطبق منها على الشخص الصعب المراس في حياتك، على أن تختار الصفة الظاهرة فحسب، بمعنى أنها تحدث في كثير من الأحيان. (يتوفر هذا التمرين للتحميل على الرابط www.newharbinger.com/27602. راجع الغلاف الخلفي للكتاب لمزيد من المعلومات).

____ مستغرق في ذاته (يتصرف وكأن كل شيء يتمحور حوله أو حولها)

____ مُجاز (يضع القواعد ويخالفها)

____ مزدرٍ (يحبطك ويتنمر عليك)

____ متطلب (يأمر بما يريده أو تريده)

____ شكاّك (يشكك في دوافعك عندما تعامله أو تعاملها بلطف)

____ متوخٍ للكمال (لديه معايير مرتفعة صارمة، إما أن تفعل الأمور على طريقته أو لا تفعلها)

____ مغرور (يؤمن بتفوقه أو تؤمن بتفوقها عليك وعلى الآخرين، وسرعان ما يشعر بالضجر)

____ ساعٍ للاستحسان (يتوق دائماً للتمجيد والإشادة)

____ قاسٍ (لا يبدي اهتماماً بفهم مشاعرك الباطنية أو عاجز عن إبداء الاهتمام)

____ متجبر (لا يمكنه الاعتذار كما ينبغي)

____ متسلط (يستغرق كثيراً في التفاصيل والصغائر)

____ إدماني (لا يستطيع التخلي عن العادات السيئة ويستخدمها لمواساة نفسه)

____ متبلد (ينأى بنفسه عن المشاعر)

إن اخترت عشراً على الأقل من الصفات الثلاث عشرة المذكورة، فإن الشخص الصعب المراس في حياتك يلبي معايير النرجسية الصريحة السيئة التكيف الاجتماعي، وهي أكثر الأنماط شيوعاً وصعوبة، ويقبع هذا النوع أمامك ولا يمكنك التعامل معه. فضّلت تسمية هذا النوع بالنرجسية الصريحة السيئة التكيف الاجتماعي لتمييزها عن أنواع النرجسية الأخرى، مثل النرجسية الكامنة السيئة التكيف الاجتماعي والنرجسية السليمة التي سأناقشها بعد قليل. تجتمع عبارتا «الصريحة» و«السيئة التكيف الاجتماعي» هنا للإشارة إلى العجز الواضح عن التماهي أو التماشي أو التأقلم بالصورة الكافية مع الظروف المحيطة أو مع التوقعات الأساسية في العلاقات الإنسانية. وأدعوك ألا يتسرب اليأس إلى قلبك إن كان ذلك النرجسي في حياتك يعاني بالفعل من النرجسية الصريحة السيئة التكيف الاجتماعي، فأنت تعلم مسبقاً أنك غارق حتى أذنيك، حتى وإن لم تعرف الاسم المناسب لوصف هذا الشخص، أو لم يتناهَ إلى علمك بعد التصرف الصحيح حياله، إلا أنني أبشّرك باقترابك من هذا الهدف، وكل ما عليك هو متابعة القراءة.

إن اخترت عدداً أقل من الصفات المذكورة أعلاه، فقد تكون في مواجهة شخص نرجسي صعب أيضاً ولكن أقل جموحاً، حيث تتراوح النرجسية بين نهايتين، سليمة من جهة وصريحة وكامنة من جهة أخرى، وسأعمل على تعريفها جميعاً في هذا الفصل.

ما هو النرجسي؟

تنحدر كلمة «النرجسية» من قصة نرسيس (نرجس[1]) في الميثولوجيا اليونانية، الذي حكمت عليه الآلهة بالوقوع إلى الأبد في حب صورته المنعكسة على سطح بحيرة جبلية، عقاباً له على رفض حب إيكو، حورية الجبل الشابة. ونظراً لأن نرجس ما كان له سوى التوق إلى انعكاس صورته من دون القدرة على امتلاكها، فقد انعزل ببساطة وتحول في نهاية المطاف إلى زهرة جميلة. تعلمنا المأساة في هذه الأسطورة درساً أخلاقياً مفاده أن الجمال الحقيقي والجاذبية المحببة يبدآن عندما ينتهي حب الذات المسرف المفرط.

غالباً ما ينغمس النرجسيون في حب ذواتهم وينشغلون بالحاجة إلى الوصول للصورة المثالية (التقدير أو المنزلة الرفيعة أو إثارة حسد الآخرين) ويضيق صدرهم من الإصغاء للآخرين أو إظهار الاهتمام بهم أو تفهم احتياجاتهم أو يعجزون تماماً عن ذلك. ويمكن لهذا الاستغراق في الذات أن يحرمهم من أي صلات حقيقية أو وديّة مع الآخرين، كتلك الصلات التي تمنحنا إحساساً بتفهمهم لنا أو شعوراً باحتلال مكانة عالية في قلوبهم وعقولهم، في حين تفتح لنا المجال لمعرفة الفارق بين حب النفس وحب الآخر، وتعلمنا كيفية الموازنة بين الاهتمام بالنفس والاهتمام بالآخرين، بوصفها جزءاً مهماً من نمونا في مرحلة الطفولة، بالإضافة إلى كونها درساً حياتياً أساسياً يعزز تطور شعورنا بالمسؤولية والتعاطف مع الآخرين ومعاملتهم بالمثل، إلا أن هذه الأمور تغيب لسوء الحظ عن نمو النرجسي في مرحلة الطفولة.

قد يخوض النرجسي رحلة الحياة متسلحاً بصوته المرتفع وأنانيته المفرطة الواضحة، إلا أنه يظلّ توّاقاً دون سابق معرفة منه، شأننا جميعاً، إلى ملاذ آمن وهادئ يجده في حضن دافئ. على الرغم من رؤية النرجسي كشخص لا يولي اهتماماً لاحتياجات الآخرين ومشاعرهم، وشخصٍ مستعدٍ

1- الاسم الأصلي في الميثولوجيا اليونانية Narcissus، لكن المترجم اختار الإشارة إلى لفظ «نرجس» بالعربية ليتلاءم مع مصطلح النرجسية.

لجذب الاهتمام باستخدام إحساسه الغامر بأحقيته وخبثه، إلا أن الحقيقة تقول إنه يتطلع فعلاً إلى رابطة أكثر عمقاً وشدة، وحاجة لا يستطيع إدراكها أو استيعابها أو قبولها، فمن المحتمل أن يعتبر فكرة الروابط العاطفية الودية نوعاً من الضعف أو الشفقة. ونتيجة لهذا التطلّع غير المدرك، والذي يرفضه النرجسي، فإن احتياجاته تسير على غير هدى، ولا يسعه سوى السعي لنيل الاهتمام عن طريق السلوكيات البارزة من جهة والمستفزة من جهة ثانية.

أصول النرجسية

في سالف الزمان، كان هناك طفل صغير لديه رغبات واحتياجات ومشاعر، شأن أي طفل آخر يأتي إلى العالم ثم يشبّ ليصبح شخصاً مغروراً ومولعاً بالمنافسة. ما الذي دفع ذلك الطفل ليجنح نحو طريق يعتبر نفسه فيه محتلاً لدائرة الضوء كحق مكتسب، حيث أضواء التفرد مسلطة عليه، وحيث تنطبق القواعد على سواه وليس عليه؟ دعونا ننظر إلى بعض التوضيحات المحتملة.

الطفل المدلل

تشير إحدى النظريات إلى أن النرجسي ربما ترعرع في منزل لقّنه فكرة التفوق على الآخرين والتمتع بحقوق وامتيازات خاصة. وهو في الغالب منزل قلما تجد قيوداً أو حدوداً فيه، أو عواقب صارمة لتجاوز الحدود أو مخالفة القواعد، وربما لم يعلّمه والداه كيفية التعامل مع الانزعاج أو تحمّله كما ينبغي، فأصبح مدللاً بصورة مفرطة، حيث جعله هذا النوع من التعامل الفضفاض جاهزاً لصياغة قوانينه الخاصة في مرحلة البلوغ، مما يضع حجر الأساس لنمو شخص نرجسي مدلل.

الطفل الاتكالي

تشير نظرية أخرى إلى أن أحد الأبوين –أو كليهما– قد عمل بدأب على تسهيل حياة طفلهما إلى أبعد الحدود، وفضّل القيام بكل شيء بالنيابة عنه

بدلاً من تعليمه وتشجيعه على تطوير مهارات تناسب عمره لتنفيذ المهام والتعامل مع الآخرين، ونتيجة لذلك، فقد الإحساس بالكفاءة الشخصية واكتسب عوضاً عن ذلك شعوراً بالعجز والتبعية. وربما يكون قد نشأ وفي داخله شعور بأحقيته في تولّي الآخرين زمام الأمور بالنيابة عنه، وبالتالي لم يتوجب عليه التعامل مع خيبات الأمل أو الإذلال المحتمل نتيجة اتخاذ قرار خاطئ أو التعرض للفشل.

الطفل الوحيد المحروم

النظرية الأكثر شيوعاً حول أصل النرجسية تقول إن الطفل نشأ في جو من الحب المشروط، بمعنى أن تلقيه للحب مرتبط بأدائه، وربما ينتظر الأبوان منه أن يكون الأفضل، ويغرسان فيه فكرة مفادها أن ما يقل عن كونه مثالياً يعني أنه معيب وناقص ولا يستحق الحب. وقد يكون تَعلّم أن الحب مشروط ومؤقت، وتعرّض بطريقة أو بأخرى للاعتقاد أن تلبية احتياجاته العاطفية مشروطة بسعيه للتفوق. وقد يكون الأبوان سعيا إلى الشعور بالفخر وجذب الانتباه من خلال إنجازاته، مما يشير ضمناً إلى منعه من التسبب بإحراجهما بأي أداء يقل عن المثالي.

قد يتعقد هذا السيناريو من خلال اختلاف الطريقة التي يتعامل بها الأب أو الأم حيال الأمر، حيث يتعرض هؤلاء الأطفال غالباً للنقد من الأب مثلاً، ويشعرون ألا شيء يفعلونه قد يصل إلى درجة كافية من الاستحسان بأي حال من الأحوال، وعندها قد تعمل الأم على إغراقهم بحب مفرط أو اهتمام مبالغ فيه أو استخدامهم كزوج بديل. وربما يشتكون من طلبات آبائهم وتوقعاتهم كوسيلة للحصول على اهتمامهم المحدود وتفادي النقد والعار. ورداً على هذا الحرمان العاطفي الشديد والتلاعب والسيطرة المفرطة ومحاصرة ذاته النفيسة والسريعة العطب، يلجأ الطفل إلى عيش حياته بناء على مبادئ مغلوطة مثل «لست بحاجة لأحد» أو «لا أحد يستحق الثقة» أو «يمكنني الاعتناء بنفسي» أو «سوف أريك».

لم يتلق حباً غير مشروط، ولم يحصل على الإرشاد أو التشجيع في طريق اكتشافه لميوله الحقيقية، ولم يلق حضناً دافئاً يغمره ويشعره بالأمان التام والرعاية البيّنة، ولم يعلمه أحد كيف يقدّر أوضاع الآخرين، أو كيف يحس بالمشاعر الداخلية لشخص آخر، حيث لم يرَ مثالاً يُحتذى به في هذا المجال، وإنما رأى خلو العلاقات الشخصية من حوله من التعاطف، وكان مسربلاً بالعار والنقص، تارة من النقد المباشر، وتارة من حرمانه من العاطفة والألفة الحسية في أغلب الأحيان. ولطالما تسرب إليه شعور بوجود خلل فيه، كأن الرغبة في الراحة والاهتمام دليلٌ على الضعف، مما يدفعه إلى استجماع ما يتسنى له من الدفاعات لإخماد الألم المرتبط بما يحصل في حياته.

خليط من أمرين

وقد تجد أن «صاحب النيافة» و«صاحبة الجلالة» يوصفان بأدق وسيلة باستخدام مزيج من الأصول المذكورة أعلاه، وبالنظر إلى إشكالية العلاقات الإنسانية (وردود أفعالها)، فمن الطبيعي أن يكتسب الشخص صفاته الشخصية نتيجة لمزيج من العوامل وليس عاملاً منفرداً فقط.

المدلل - الاتكالي: قد تكون خير طريقة لتوصيف النرجسي في حياتك بأنه مدلل من جهة واتكالي من جهة أخرى، وفي هذه الحالة، لا يقتصر الأمر على شعوره بالجدارة والتفوق فحسب (وهو أمر متوقع بالنظر إلى قناعة العائلة المتمثلة في «نحن أفضل من الآخرين»)، بل قد يشعر أيضاً بتبعيته وعدم كفاءته، بالنظر إلى خدمة أبويه الدائمة له وتولي مهمة إنقاذه بدلاً من مساعدته على تطوير المهارات الضرورية للاعتماد على نفسه واكتساب استقلالية ملائمة تعينه على الحياة. وقد يشبّ وفي داخله شعور بالأحقية وتوقّعٌ بالحصول على الاهتمام البالغ والدلال الزائد، أو قد يتجنب تولي زمام المبادرة أو اتخاذ القرارات لأنه يشعر بخوف كامن تجاه انكشاف قصوره وفشله عند اتخاذ قرارات الحياة اليومية بصورة تسبب له الخزي.

المحروم - الاتكالي: هناك مزيج آخر يصف النرجسي بأنه محروم واتكالي معاً، وفي هذه الحالة، من السهل أن يشعر بالإهانة والاتكالية، بحيث يحتاج إلى الآخرين ليستمروا في إخباره بأنه رائع ويديروا حياته من أجله. أما في الكواليس، فهو يسعى للاحتماء بالآخرين من شعور عميق بالعار تجاه نواقصه ووحدته وشح مؤهلاته. وقد يصدف أن يكون معوزاً وشديد الحساسية، بدلاً من كونه متطلباً ومتباهياً، وقد تبدو عليه علامات التعلق بسلوكيات مواساة النفس مثل العمل والإنفاق والمقامرة والأفلام الإباحية والنهم وهلم جرّا. وقد تشير إليه كشخص يحتاج إلى الكثير من العناية، مع الحذر من اللحظة التي يصاب فيها بخلل ما يحتاج لإصلاح. وحين يضطر إلى مواجهة الخيبة الناجمة عن مهمة صعبة أو يجد نفسه متورطاً في مبارزات لفظية تحتاج إلى حضور البديهة، فربما تدفعه حساسيته تجاه الشعور بالحماقة والنقص إلى تقمص أقصى درجات الدناءة التي تميز شخصية النرجسي الاعتيادي أو تجبره على التواري خلف منزلق الصمت العصي على التعاون مع الآخرين.

على الرغم من قول بعض الخبراء إن تجليات النرجسية قد تنبع من الصفات الشخصية البيولوجية، يشعر معظمهم أن هذه التجليات تنشأ جراء مزيج من تجارب الطفل في صغره مع خصاله البيولوجية أو طبعه. ومن المهم العلم أن العديد من الأطفال يترعرعون في أجواء مماثلة لما ذكرناه آنفاً من دون التحول إلى شخص نرجسي، وقد يظهر على هؤلاء الأطفال نتيجة مختلفة بسبب مزاجية أكثر ثباتاً تأتي على شكل جدٍّ محب (أو جدة) ملأ الفراغ الذي تركه الأبوان، أو ربما معلّم أو مقدم رعاية أو سواهما من النماذج الأخرى التي ساعدت في غرس أدوات تأديب سليمة ومناسبة. عادةً ما تتفاعل المؤثرات البيولوجية والمحيطية بعضها مع بعض في تكوين الشخصية والخصلة.

تمرين: ما هو نوع النرجسي الذي تتعامل معه؟

فكّر في النرجسي الذي تتعامل معه، وراقب إن كان بالإمكان تحديد

نوعه من قائمة السلوكيات التالية. اختر أي ميول ترتبط بالنرجسي في حياتك (قد تمتلك مؤشرات مفيدة مسبقة إن كنت على علم بتاريخ طفولة هذا الشخص). يساعدك هذا التمرين على تحديد الأشكال الأكثر شيوعاً من النرجسية، لا سيما النوع المحروم، إلا أن ثمة احتمالية كبيرة أن تجد اختلافات في الصفات والحالات من شخص إلى آخر. وفي حال لم تنطبق أي من الفئات المذكورة أدناه على النرجسي في حياتك بصورة تامة، فمن المحتمل أن يكون من النوع المدلل أو الاتكالي.

المدلل-الاتكالي

____ يتحدث كما لو كان متفوقاً على الآخرين، سواء بمظهره أو ذكائه أو إنجازاته، أو سواها. (مثال: في نهاية المطاف، لقد تخرجت في رابطة اللبلاب[1]).

____ ينتظر اهتماماً خاصاً من الجميع أو يتصرف كما لو أن القواعد لا تنطبق عليه. (مثال: ما الذي تعنيه بأنني يجب عليّ الانتظار حتى أحصل على طاولة؟).

____ يقاطع الآخرين أثناء كلامهم، مفترضاً أن ما يقوله أهم بكثير. (مثال: لا، لا، حقيقة الأمر أن ...).

____ يلجأ للغضب أو التهرب عندما يعجز عن الإتيان بحل أو عندما لا تجري الرياح كما يشتهيها. (مثال: ما الذي تقصده بقولك إنك لم تحجز لي طاولة؟ أصر على الذهاب إلى هذا المقهى بالتحديد!)

____ يتحدث باستفاضة مفرطة ويرى نفسه «أبا العريف» ويجب الامتناع عن مقاطعته. (مثال: «باعتقادي......» «حسناً، كما أخبرتك، .....إلخ، إلخ، إلخ»).

1- رابطة اللبلاب: هي رابطة تضم ثماني جامعات تعتبر من أشهر وأقدم جامعات الولايات المتحدة الأميركية، والمقصود فيها الإشارة إلى عراقة الجامعة. المترجم

المحروم - الاتكالي

____ يبحث دائماً عن التقدير والثناء والاستحسان، ويشعر بالنقص وعدم الأمان تحت ستار من المظهر الثابت. (مثال: «إذن لقد أحببتَ بالفعل ما فعلتُه، أليس كذلك؟» «هذه الملابس تناسبني، ألا تعتقد ذلك؟»)

____ يطلب توضيحات وتفسيرات في المحادثات، وغالباً ما يشعر أن الناس يحاولون أذيته أو إهانته أو استغلاله. (مثال: «ماذا قلت عني بالضبط؟» «هل تنعتني بالكاذب؟» «أصبحتَ مقتنعاً أن كل ما أقوم به ليس جيداً بما يكفي؟»)

____ ينقلب عليك أو يخفي شعوره بالإحباط أو الأذى، ويشعر بأحقيته في حماية نفسه عن طريق الهجوم أو الإلهاء أو الاستنزاف. (مثال: «كيف تجرؤ على ذلك!» «ما الذي يمكنني توقعه من شخص محدود مثلك.» «سوف ترى». يفرط في العمل والطعام وينشغل بمشاريع لا ينهيها مطلقاً ويتصفح الإنترنت بكثرة ويشرب أكثر مما ينبغي ولديه علاقات غرامية وينفق أموالاً طائلة).

راجع الصفات التي اخترتها ولاحظ إن كان النرجسي في حياتك ينتمي إلى فئة المدلل - الاتكالي أو المحروم - الاتكالي. قد تجده ملبياً لجميع الصفات المذكورة في كلا الفئتين أو معظمها، وهو ما يشير إلى الأصول الاعتيادية للنرجسية المتمثلة في كون الطفل وحيداً ومحروماً. يلتجئ هؤلاء الأشخاص إلى الميول المذكورة آنفاً ويستخدمونها في ظروف معينة متجذرة في طفولتهم.

في حال كان النرجسي في حياتك من النوع المدلل - الاتكالي، يحتاج التغيير إلى إيلاء المزيد من الأهمية إلى تحديد الخطوط الحمراء، ويحتاج النرجسي أيضاً إلى الخضوع لبعض الجلسات لتعلّم التكيف مع الإحباط. أما بالنسبة للنوع المدلل -المحروم، فيجب الاهتمام أكثر بتجاهل

التعليقات المتفاخرة والانتباه إلى الجماليات والإيماءات المدروسة «العادية» لدى النرجسي. يحتاج هؤلاء أيضاً إلى تحمل المسؤولية تجاه نوبات الغضب وتشجيعهم على تطوير أدوات تأملية لضبط النفس من أجل السيطرة على ردود الفعل الغاضبة المبالغ فيها. ومن المفيد أيضاً وضع استراتيجيات التنفيس المشتركة مثل فترات الانقطاع.

مما لا شك فيه أن العوامل المسبّبة والسلوكيات الإشكالية تختلف من شخص إلى آخر، مما يستدعي أسلوباً مناسباً لكل شخص، وسوف أستفيض في الفصول اللاحقة حول هذه المواضيع واستراتيجيات التغيير، فضلاً عن التدخلات الأخرى الرامية إلى التغيير.

الساحر: يختفي عندما تحين لحظتك

يسعى النرجسي دائماً إلى المركز الأول في سباقه نحو الاستقلالية العاطفية الفائقة، بمعنى ألا يكون محتاجاً لأي شخص ويكتفي بالاعتماد على نفسه فقط، وينجح بامتياز في إخفاء أشواقه ومعاناته خلف قناع من النجاح أو القوة أو التنافسية أو الاستقامة أو مزيج منها. وقد يكون طالب المجد أو المنافس أو عريف الحفل الدائم، وربما يكون مستعداً على الدوام لإنقاذ فتاة مكروبة، ويصر على إثبات وجهة نظره إلى أن تذعن، أو يرفّه عنك بذكر معارفه المشهورين للتباهي أو سرد القصص أو اجترار صور بلاغية ذكية ومثيرة للإعجاب. إلا أن جهله العاطفي الناجم عن انعزاله واستقلاليته المفرطة يحد من قدرته على التعاطف أو يلغيها من أساسها.

عندما تتعاطى مع شخص متعاطف، يمكنك تمييز ذلك من خلال الشعور الذي يعتريك أن هذا الشخص يفهمك تماماً، حيث يبدي الأشخاص المتعاطفون فهمهم لمشاعرك وتجربتك، حتى وإن خالفوك الرأي. والتعاطف، أو الإحساس بالآخرين، هو القدرة والاستعداد على تصور نفسك في مكان الشخص الآخر. ويمكن تمييزه عن الشفقة بأنه ليس الشعور بالأسى على ألم الآخرين، بل فن المؤالفة مع هذا الألم،

تاركاً المجال له ليتردد في عقلك وجسدك، ويعد التعاطف من أقوى صفات التواصل في العلاقات السليمة، ويمكن أن يؤدي غيابه إلى انهيارها. يشير دانيال غولمان في كتابه الذكاء الاجتماعي (2006) إلى أن الشخص الذي لا يبدي تعاطفاً مع الآخرين يمكن أن يعاملهم كأشياء بدلاً من أشخاص.

يظهر حيناً ويختفي حيناً آخر

يمكن أن يظهر عوز النرجسي للتعاطف بطرق عديدة، فعلى سبيل المثال، إن تمكنت أخيراً من حشر عبارة ضمن حوارك مع النرجسي تطلب فيها أن يتأقلم مع عالمك، فمن المتحمل أن يتحول بلمح البصر إلى هوديني [1] يختفي أمامك كذرة غبار، وقد يغادرك حرفياً في منتصف حديثك أو يخبرك عن «أمر» مهم يجب عليه القيام به فوراً، ويزيد احتمال أن يحصل هذا مع رجل نرجسي أكثر منه مع امرأة نرجسية.

وعندما تضعك الحياة في وضع حرج جداً كمشكلة صحية أو غيرها من الأزمات الشخصية، يتحصّن النرجسي من خلال الابتعاد عنك، وتجد نفسك فجأة بحاجة للتركيز على نفسك، كأن تكون أنت أو أحد أحبائك بين الحياة والموت، إلا أن نسختك «المزعجة» تعلم الآن من هو الشخص الذي يصبح أكثر بغضاً وتقاعساً وأنانية وانسحاباً. عندما مرض والدي وتوفي في نهاية الأمر، شعر زبائني المتفانون بالذنب جراء قدومهم إلى الجلسات، على الرغم من تأكيدي المستمر على رغبتي في حضورها من أجلهم، أما مرضاي النرجسيون من ناحية أخرى، فقد بدا الانزعاج واضحاً عليهم عندما كنت أصل إلى إحدى الجلسات متأخرة قليلاً بعد مغادرة المستشفى.

1- الإشارة هنا إلى الساحر هاري هوديني، ساحر أمريكي من أصل مجري وأحد أكبر الأسماء في فن الإيحاء والتخلص من القيود. تقصد الكاتبة الإشارة إلى ساحر بارع يختفي في لحظة. المترجم.

الاختباء خلف درع من أنماط التأقلم

ردود فعل النرجسي سريعة ومتباينة، فقد يحاول دفعك إلى الشعور بالحماقة أو المغالاة إن طلبت طلباً أو اشتكيت من أمر ما من خلال تقريعك جراء احتياجاتك العاطفية «السخيفة»، وقد يناقشك بنبرة ضاغطة (ومتجاهلة) حول الفوارق بين التفاحة والبرتقالة، أو الرغبات والاحتياجات، أو أرسطو وأفلاطون، أو الديمقراطيين والجمهوريين، أو أي عدد آخر من المتناقضات التي لا تنسجم مع المقدمات. ويكون النرجسي ضمن نمط التأقلم مختفياً أساساً.

قد يردّ عليك ضمن الحديث بعبارات مثل «لا أعلم ما تريد مني»، ثم يشير إلى جميع الطرق التي تفيد بأنه الأفضل والعصي على التأنيب. يخفي النرجسيون انعدام الأمان لديهم بصورة مستمرة، حتى لا يستطيع أي شخص أذيتهم أو إهانتهم أو تخييب أملهم أو استغلالهم مجدداً، إلا أن الاختباء خلف هذا التبجح الزائف يعني تفويتهم للعديد من الأفراح والأتراح في العلاقات الودية ومعها الكثير من الرغبات النابعة من القلب.

إن كنت في علاقة عاطفية مع شخص نرجسي، فقد يشعر بتهديد ظهور ذلك الطفل الصغير الوحيد في اللحظة التي تطلب منه فيها الخوض في مجاله العاطفي الداخلي، أو حتى عندما تدعينه إلى التجول في مجالك. من المحتمل أنه يشعر بالخوف من التواصل مع ذلك الطفل، لأنه يراه ناقصاً ووحيداً ومخزياً، لذلك يعمل على دفنه عميقاً في وعيه بأية وسيلة ممكنة، وأثناء قيامه بهذا، يبعدك عنه أيضاً. يمكن أن يودي بك نقص الحميمية العاطفية إلى الشعور بالوحدة، حتى عندما يكون النرجسي جالساً بجوارك.

أذكر عميلاً كان متزوجاً من امرأة نرجسية قال إن زوجته كانت تشعر بدرجة أقل من الوحدة عندما يكون مسافراً مقارنة بفترة وجوده في نفس الغرفة معها، نظراً لأن غيابه يجعلها لا تنتظر منه شيئاً، ولكن وجوده في المنزل يُشعرها بدرجة أكبر من الوحدة والحرمان جراء عجزه عن إظهار

توفره العاطفي من أجلها، وهو ما دفعه للأسف إلى اتباع استراتيجية مراوغة من الصمت العاطفي. فبالنسبة إليه، أي تعبير عن مواطن ضعفه يمدّه بشعور كما لو أنهما توحدا معاً بطريقة اتكالية معوزة، وهذا الأمر غير وارد بالنسبة للنرجسي، فرسالته تتمثل في الاعتماد على الذات باستقلالية لا شريك فيها.

تقول الدكتورة ماريون سولومون، مديرة التدريب السريري في معهد لايف سبان التعليمي، في كتابها «النرجسية والحميمية» (1992) إن النرجسي يخاف من فقدان الإحساس بذاته عند الدخول في اندماج عاطفي، فالحميمية تخنق النرجسي وتشعره بالخطر.

اللازمة المكررة: للنرجسي الرجل والنرجسية المرأة

تمثل عبارة «لن أحتاج إلى أحد» اللازمة المكررة والمطمئنة بالنسبة للنرجسي، لا سيما الرجال منهم، أما النساء فلازمتهن هي «أنت مدين لي» في أغلب الأحيان، وتستقر هذه العبارات بطبيعة الحال خارج وعي النرجسي بالكامل، وكأنها نغمة تلقائية تعاد وتعاد في خلفية الصورة جراء الذكريات الدفينة بعناية، ويكمن نظام الذاكرة المعقد هذا في نفس مكان وجود الأقنعة المبتذلة الهادفة للحفاظ على الذات والمساعدة على التأقلم.

الأقنعة

تتيح أقنعة النرجسي أمامه فرصة تحويل الحالات المؤلمة إلى تجارب محتملة وربما مريحة، ويمثل ارتداء القناع وسيلة للانتقال إلى شكل آخر لوجوده الحسي عند مواجهة مشاعر مرهقة أو محبطة، ويمكن النظر إلى هذه الأقنعة على أنها صورة مجازية للحماية، وتُعرف أيضاً بنمط التأقلم.

ويكون أي نمط بمنزلة شكل من أشكال الكينونة الحسية، ونحن ننتقل جميعاً من نمط إلى آخر، ومثال ذلك أن تكون في لحظة ما في

نمط العطاء والتضحية بالنفس ثم تنتقل في اللحظة التالية إلى نمط الوحدة والاستضعاف. أورد فيما يلي أكثر الأنماط، أو الأقنعة، شيوعاً لدى النرجسي:

- المتنمّر
- المتباهي
- المدمن على مواساة النفس
- الفوقي

يناقش الفصل الخامس جميع هذه الأقنعة بالتفصيل ويشرح كيفية التعامل معها بخير طريقة. ومن الأقنعة الأخرى التي قد يرتديها النرجسي هي مدمن العمل والمنقذ والمضحّي المعتدّ بنفسه، ويمكن استخدام الاستراتيجيات المرتبطة بالأقنعة الأربعة الأكثر شيوعاً للتعامل مع الأنماط الأخرى أيضاً.

استراتيجية النرجسي للتعامل مع الاحتياجات غير المحقَّقة

بناء على الذكريات الضمنية والصريحة لاحتياجات الطفولة غير المحقَّقة، يعتنق الكثير من النرجسيين فكرة أن هذه الاحتياجات لن تتحقق في مرحلة لاحقة من الحياة، ويتجذّر هذا الخوف في تعلّق النرجسي الواهي والباهت مع الآخرين، ويسعى إلى تعويض هذا الخوف من عدم تحقيق احتياجاته من خلال اتباع أسلوب مفرط في الاستقلالية وحسن التنفيذ، إلى أن يؤدي هذا المزيج بين الخوف والمغالاة في التعويض إلى نقص الانسجام مع الذات وفراغ في معرفة النفس.

عندما يحاول النرجسي الهروب من هذه المشاعر الصعبة، قد ينتقل تلقائياً إلى أحد الأنماط المذكورة سابقاً، مرتدياً القناع الذي يناسب احتياجاته في تلك الحالة، وينتج عن أنماط التأقلم السيئة التكيف هذه بعض السلوكيات السلبية المحددة التي يمكن أن تراها لدى النرجسي في حياتك. ولسوء الحظ، تديم هذه الأقنعة المشاعر

التي يسعى إلى تجنبها، وتعيد تكوين الأحاسيس المألوفة له كالعار والوحدة وانعدام الثقة والحرمان التي اكتسبها من تجاربه المبكرة. على سبيل المثال، في سعيه لتجنب الإحساس بالسماجة، يشتكي النرجسي من الملل أو يشرع في إحدى خطبه العصماء معبراً عن حكمته الداخلية، وبالتالي لا يكتفي بظهوره بمظهر السمج فحسب، بل يصبح فظاً وبغيضاً أيضاً.

يتحدث جيفري يونغ، مخترع العلاج التخطيطي (سنناقشه في الفصل الثاني) والخبير في النرجسية، عن الثمن الباهظ لإخفاء ذاتنا الحقيقية كفقدان المتعة والعفوية والثقة والألفة (يونغ وكلوسكو، 1994)، ووصف أن النرجسي قد يبدو سليماً في ظاهر ذاته الزائفة، ولكنه يخفي شعوره بالنقص وكره الآخرين له.

النرجسية الكامنة

يظهر النرجسيون من حين إلى آخر في هيئة مموّهة، ويستهوونك بنبلهم الفضفاض المتقن، ويشير هؤلاء المضحّون المعتدّون بأنفسهم دائماً إلى الطريقة «الصحيحة» و«الخاطئة» للعيش في هذا العالم، وينأون بأنفسهم عن «الأشخاص المتحاملين» والأشخاص «الأنانيين والكسالى»، ويهرعون إلى الإنقاذ وإيجاد الحلول لجميع مشاكلك. ويدؤون الكلام بإسهاب عن فلسفتهم إزاء خلاص روحك، مستخدمين عبارات مثل «يجب» و«ينبغي» و«دائماً» و«مطلقاً» و«الكل أو لا شيء» ويبشرون بما سيصبح العالم عليه لو انتبه الناس إلى القواعد واتبعوها (قواعدهم هم بالطبع!).

يصرح النرجسي الكامن بكل فخر واعتزاز عن ولائه للحقيقة، ويسبغك بتواضعه الواضح للعيان والنواقص البشرية في سبيل إثارة إعجابك، ويعترف خلف هذا الحجاب الرقيق بولائه لتطوير الذات بالطريقة السليمة، فقد يقول «بكل تأكيد، يمكنني الحديث عن التبرع

السخي الذي قمت به إلى مؤسسة إنسانية، ولكنني لست من هذا النوع من الأشخاص، فأنا لا ينقصني الثناء على مساعيّ الخيرية».

يمكن أن يختبئ النرجسي الكامن خلف مظهر زائف من التمسكن الأخلاقي السليم لفترة من الزمن، ولكن انتظر لترى، فالنرجسي متعطش للثناء المفخّم، وتبقى مسألة وقت فحسب قبل أن يعتريه الألم المبرّح الذي يعاني منه الطفل المحروم الوحيد القابع بداخله، الذي يسعى إلى البروز والتميز، حيث يدفن ذلك الطفل المزعج عميقاً داخل ذاته ويكشف عن نهمه تجاه التقدير والثناء كإنسان استثنائي ليس كبشري عادي، بل كشيء أقرب إلى أن يكون ملاكاً نازلاً من السماء. ومع تحمله الضئيل لرغباته البسيطة من الحب والارتباط وثقته الضعيفة باحتمال الحصول على هذا الحب وذاك الارتباط، يصل النرجسي إلى ثناء واستحسان كبيرين في سعيه لتأكيد استقلاليته العاطفية التي ما ينفك يصرّح بها.

ويصعب عليه الهروب من الألم الذي يشعر به عندما لا يكون الثناء الذي يتلقاه لقاء كرمه كافياً تماماً، أو عندما تخبو بقعة الضوء المسلطة عليه سريعاً. ومع مرور الوقت، يبدأ الاستياء والإحباط حول ما يقدمه ويقوم به، علاوة على نقص الثناء المستمر، في تضييق الخناق على مظهره الهادئ والأنيق، لينحدر إلى الدرك الأسفل مفرغاً جام غضبه على من ساقته الأقدار إلى طريقه، وقد تجد نفسك ضحية قسوته وانقلاب مزاجه، أو أن يعاجلك بهجوم لاذع على الطبيعة الجاحدة المعتوهة للناس والبيروقراطية، مدفوعاً بما يشعر به من إحباط جراء حصوله على احتفاء أقل من المستوى على أدائه أمام الجمهور، ويشنّ هجوماً مضاداً على أعدائه كما يتصورهم بإيماءات متعجرفة أو تعليقات توبيخية، ويعيد تنصيب نفسه على عرش الاعتداد بالذات عن طريق هذا الرد الحاسم النابع من الغضب.

الاختلاف بين الرجل النرجسي والمرأة النرجسية

تتشابه العديد من الصفات في الرجل النرجسي وفي المرأة النرجسية، حيث يمكن التعرف عليهما من عشقهما لوجهتي نظرهما الخاصة وبحثهما المتواصل عن إعجاب لا ينضب، وكلاهما يجلدانك بآرائهما وشكواهما ونقدهما حتى تثور ثائرتك أو يغرقك الملل، حتى إنك تصبح غير مرئي بمجرد محاولتك الحديث أثناء إلقاء أحدهما لخطبة عصماء، فهما لا يسمعان سوى ما يجود به صوتهما العذب أو ما تعبر فيه عن إعجابك، ويصمّان آذانهما عن أي مشاركة منك في المحادثة، وكل ما يريانه في ذلك المنظر البراق البهي البادي على وجهك يتمثل في انعكاس صورتهما عليه، وبما أنهما ما يزالان يطوران القدرة على التعاطف، فهما عاجزان عن فهم جهودهما لإثارة إعجابك واجتذاب انبهارك، وهي جهود لا تدفعك في واقع الأمر إلا إلى الاستغراق في تمنّي انطلاق جرس إنذار أو أي سبيل آخر لمقاطعة كلامهما بحيث يتاح لك التخلص فوراً من فخّهما المرهق الذي وقعت فيه.

بما أن غالبية النرجسيين من الذكور، تركز الأمثلة في هذا الفصل، والكتاب ككل، على كيفية تجلي النرجسية لدى الرجال. ويتعلق الفصل السادس، الذي يتحدث عن بعض أنواع السلوكيات النرجسية الأكثر ضرراً، بالنرجسيين الرجال. تجدر الإشارة إلى أن 20 إلى 25 بالمئة من النرجسيين المذكورين في هذا الكتاب هم من النساء، اللاتي يُظهرن خصائص مختلفة. لذا دعونا نواصل الحديث عما يميز هؤلاء السيدات الشاكيات الباكيات، عاشقات الأضواء، المغويات الساحرات عن نظرائهن من الرجال.

السيدة النرجسية: حقائق عن صاحبة الجلالة

يمكن أن تكون المرأة النرجسية سيدة فاتنة تسحرك بمشيتها المتمايلة، أو ربما تصعقك بعفافها الظاهر وحضورها المثير للحسد. تشيع الضحية

أو المضحّية بين النساء النرجسيات، فقد تأسرك باستيائها عبر خطاب يتلخّص في عبارة «أنا معينة الجميع» حول حجم ما تقوم به، ويجب أن تقوم به، وما قامت به من دون أن تحصل على التقدير لقاءه، وهذه الضحية المبدعة قاب قوسين أو أدنى من انفجارها العاطفي التالي، ولو ذكرت أنك متوعك أو متأخر على موعد ما، فلن تمرّ لحظة حتى تختفي احتياجاتك في جبّ لا قرار له من أهميتها الذاتية العميقة.

السيدة النرجسية غارقة في اعتبار نفسها شهيدة، وتستشعر مباشرة لو تجرأتَ على مخالفتها الرأي أو تجاهلها، وستدفع ثمن ذلك عبوساً أو انتحاباً أو حتى تهديداً بهجرك أو إيذاء نفسها. وقد يبدو الأمر كما لو أنها حصلت على دور ثانوي في فيلم منخفض الميزانية، تجلس فيه على الأريكة واضعة يدها على صدرها وتشكو من ألم فظيع، ليدفعك الخوف إلى الاعتذار والتعهد بإيلائها اهتماماً أكبر، وقد تتراجع عن رأيك وتوافقها على رأيها، معللاً تصرفك بالتعب أو التشتت أو أنك لم تكن تفكر بوضوح، وربما يصل الأمر بك إلى التعبير عن إعجابك بكرمها، وشكرها على منحك فرصة ثانية.

قد يبدو لك هذا الوصف لحظة ميلودرامية مبالغاً فيها، خاصة إن لم يسبق لك التعامل مع هذا النوع، ولكنه المشهد الذي وصفه لي بوب حرفياً، وهو زبون تواصل معي حول خطيبته النرجسية، فقد كان قلقاً من ألم صدرها لدرجة أنه اتصل بالطوارئ ظناً منه أنها أصيبت بنوبة قلبية، على مرأى من صدمة خطيبته وإحراجها.

تحيل السيدة النرجسية عقلك إلى بهلوان، ولو حاولت تجاهل تمثيليتها الجامحة، والحفاظ على صحتك العقلية، سوف تنتقل تدريجياً إلى عرض دائم من التجهم والنحيب والعجرفة الوقحة، وتستطيع بلمح البصر أن تشعرك بالذنب والرفض وغياب الثقة بالنفس، وتجبرك على الاستجابة لها في كل مرة.

الأمهات النرجسيات

يصبح الأمر أكثر صعوبة لو كانت هذه السيدة النرجسية هي والدتك. حدثتني زبونة عن حادثة حصلت مع والدتها أثناء جلوسهما على مقعدين لمتابعة حفلة موسيقية في الهواء الطلق، عندما نظرت والدتها باتجاهها متجنبة تلاقي العيون وقالت: «بدّلي مقعدك معي ديبورا. فالشمس في عيني»، وعندما لم توافق ديبورا مباشرة، كما تفعل عادة، نظرت والدتها بعيداً وغرقت في صمت مطبق. قد يبدو هذا الموقف بسيطاً، ولكنه موقف واحد في حياة كاملة من الحوادث المشابهة التي تقدّم فيها الأم احتياجاتها على احتياجات ابنتها.

بما أن النشأة مع أب نرجسي أو أم نرجسية قد تنذر باكتساب صفات نرجسية، قد تتساءل عن كيفية نجاة ديبورا نفسها من اكتساب شخصية نرجسية. كما قلنا سابقاً، فإن المزاجية والطبع والميول السلوكية والعاطفية وتأثيرات البيئة المحيطة تمثل عناصر في رسم معالم شخصية الطفل. عانت ديبورا خلال شبابها من الكبت والقلق وسرعة الشعور بالخوف، وغالباً ما كانت تشعر بالذنب عندما تشعر والدتها بالحزن. ليس من النادر أن يكتسب الطفل لأب نرجسي أو أم نرجسية، خصوصاً الفتيات، شعوراً راسخاً بأن دوره يكمن في إسعاد والديه وبأن الذنب يقع على كاهله إن شعر أحدهما بالحزن.

في حالة ديبورا، كان من الطبيعي أن تكون ردة فعلها على هذا النحو على كلام والدتها المزعج مثل: «يجب أن تخجلي من نفسك، أيتها الشابة. إياك والتسبب بإحراجي أيتها العاقة! بعد كل ما فعلته من أجلك...... أنت مخيبة للآمال. يا لي من أم سيئة (مع الأنين والنحيب والتجهم)». بالإضافة إلى ذلك، كان والد ديبورا مضحياً في سبيل زوجته وخائفاً منها، ودائماً ما وافق زوجته أو استسلم لها في سبيل السكينة بأي ثمن. ليس مفاجئاً أن تكتسب ديبورا بعض الصفات منه، لا سيما بالنظر إلى السلطة المحدودة التي يتمتع بها الأبناء ورغبتهم في الحصول على الاستقرار والأمان والحب والقبول.

تجلَّ أيها الغرور

تميل النساء النرجسيات إلى إيلاء أهمية أكبر إلى مظهرهن الخارجي مقارنة بالرجال النرجسيين، ويتباهين بإمكانياتهن الجسدية، ليكون بذلك شعار هذه المرأة المغوية «مرآتي يا مرآتي»، وتتفوق النساء النرجسيات على الرجال النرجسيين أيضاً في ميلهن للتركيز على التحلي بذكاء حاد في اختيار الملابس، ومواكبة الموضة، وإنجاب أطفال يمثلون بوجودهم ملحقات ضرورية للنجاح على الصعيدين الاجتماعي والأكاديمي. نعيش في زمان تغيب فيه الخصوصية تقريباً، وقد يكون تفسير هذا السعي المحموم إلى المظاهر ناجماً ببساطة عن احتدام المنافسة في التنشئة الاجتماعية النمطية بين الجنسين.

ذكرت المدونة سوزان والش (2010) بعض الملاحظات اللافتة عن هذه الظاهرة: «خلال سبعينيات وثمانينيات القرن الماضي، أصبح الأميركيون مهووسين بثقافة الشهرة وزادت اضطرابات تناول الأكل. أما اليوم، فتغذّي وسائل التواصل الاجتماعي النرجسية من خلال تشجيع النساء باستمرار على نشر الصور التي تثير الإطراء وإعداد الصفحات الشخصية الإلكترونية بطريقة تظهر تفردهن وتميزهن. حيث تُلزمنا [مواقع التواصل الاجتماعي] بالترويج لأنفسنا وإظهار النرجسي الذي يعيش داخلنا. تعرض برامج تلفزيون الواقع قصصاً عن أشخاص عاديين وطبيعيين، ونحن نتابع حياتهم بافتتان بكل ما فيها من اضطرابات. ترى النساء النرجسيات حياتهن كفيلم طويل يؤدين فيه دور البطولة ويحصلن دائماً على مرتبة الشرف».

يظهر القلق المتزايد في عصر نرى فيه الفتيات الصغيرات يتحلّين بملابس وردية كالأميرات، وتتعزز أسباب قلقنا جراء بيانات النرجسية من استطلاعات الرأي عن طلاب الجامعة والشباب الذين يشيرون إلى ثقافة التفرد والأحقية، حيث يزداد عدد الشابات (والشبان) الذين يتبنون أفكاراً مزعجة عن أسلوب الحكم الذاتي، أطلق عليها اسم «الديمقراطية

النرجسية». وتحت هذا النظام المتمثل في خدمة المصلحة الشخصية، يصبحون على قناعة تامة بأن أهم ما في الحياة هو الظهور بأبهى حلة والتفوق في الأداء وتحقيق الإنجازات، وكسب اهتمام كبار القوم، واحتلال مكانة حسنة، وبأن قيامهم بهذه الأمور سيجعل العالم يأتي إليهم صاغراً؛ ولا يهتمون باحتياجات الآخرين أو تأثير سلوكهم على الناس طالما لم تكن عقبة في طموحهم إلى تحقيق الفوز أو إعاقة مساعيهم في الحصول على ما يريدون. والأهم من ذلك، وباختلاف كبير عن النوع التعويضي الذي غالباً ما يخفي الشك بالنفس لدى النرجسي، وسرعة تأثره واهتزاز ثقته، يكون هذا التشبع المتزايد مزيجاً من التفرد والجدارة.

النرجسية السليمة

ألا تبدو كلمة «النرجسية» وكأنها كارثة؟ هل النرجسية سيئة دائماً؟ في الحقيقة، كلا. تضم النرجسية السليمة بذور الثقة واحترام النفس، وبينما تبدو كلمتا «النرجسية» و«السليمة» على طرفي نقيض، تحدث النرجسية على أرض الواقع ضمن إطار من الظروف الإنسانية، ويكون الميل إلى إظهار النرجسية مغروساً في الطبيعة البشرية، وليس الأمر سيئاً بالمطلق.

النرجسية السليمة عند الصغار

عند البحث في الكتب التي تتحدث عن نشأة الأطفال، ترى أن كل طفل تقريباً يأتي إلى هذه الدنيا قادراً على الاندفاع والغضب والإلحاح (بالإضافة إلى السرور والمرح والفضول). تمثل هذه الصفات عناصر من طيف واسع من العواطف المرتبطة بسرعة التأثر الطبيعية والمزاجية الفطرية لدى الطفل، وبالتالي للنرجسية قيمة راسخة لدى الأطفال، فهي تساعدهم على التعبير عن انزعاجهم الجسدي أو العاطفي، لا سيما في السنوات الأولى قبل الكلام. ويصبح الطفل عصبياً أو يشرع بالبكاء أو يطلب الاهتمام بهدف الحصول على الحماية والاستحسان والراحة وممارسة اللعب، وهو السلوك الذي يعد سليماً ومناسباً لعملية النمو.

تسعى الطريقة الحكيمة والمحبَّة في التربية إلى توفير الدعم العاطفي والجسدي الذي يتيح للطفل الشعور بالأمان والكفاءة، وتعمل على وضع حدود معقولة لتعزيز الأمان والاحتمال، وتحاول تبني توازن سليم بين الانفتاح على الآخرين والاهتمام بالنفس. يأمل معظم الآباء أن ينمو أطفالهم بدوافع داخلية تتسم بالحكمة والمحبة وإحساس سليم بالجدارة، بمعنى أن يحافظوا على إحساسهم بالقيمة الذاتية وإدراك حقهم في الحصول على الاحترام والاحتضان. ويريد الآباء أيضاً أن يقدّر أطفالهم حقوق الآخرين ويحترموها، وينبغي عليهم القيام بذلك في مواجهة الكثير من النواحي الغامضة في التربية، ومشاكل الآباء الدائمة والمزاجية الفريدة لدى كل طفل، وهو ما قد يكون مهمة صعبة، وربما مرعبة، لكل أب أو أم.

يتحدث دانيال سيغل في كتابه التربية من الداخل إلى الخارج (سيغل وهارتزل 2004) حول ضرورة فهم الأبوين لتجاربهما في مرحلة الطفولة، ووضع سرديات شخصية سليمة ومترابطة لها حتى يتمكنا من وضع نموذج فعال وتواصل متناغم والنجاح بالتالي في تربية الأبناء. حيث يتمتع الأبوان القادران على وضع النقاط على الحروف في حياتهما بفرصة أكبر لتقديم الحب والانضباط المتقن لأبنائهما.

يمكن أن تلعب فكرة العار في علاقة عطوفة ومدروسة بين أحد الأبوين وطفله دوراً مناسباً في الانضباط كوسيلة لتحديد معيار الأخذ والعطاء، وتعليم الطفل القيم الأسرية والمسؤولية الشخصية من دون التنويه إلى أن الطفل سيئ ومكروه. ويتعلم الطفل من خلال هذه الطريقة كيفية تحمل المسؤولية من دون الشعور بالنقص أو الضرر، لأن الهدف يكمن في تأسيس منزل يتعلم فيه الطفل كيفية الاحتفاء بإبداعه وذاته من جهة، وتطوير حس المسؤولية تجاه الآخرين من جهة ثانية. وكما قال الشاعر والفيلسوف الموهوب جون أودونوهوي: «هنا في المنزلِ، مصائر متباينة تظهر وتنجلي، كأنه مهد للمستقبلِ.» (2000، 31).

بإيجاز، تتطور النرجسية السليمة لدى الصغار إلى استقامة، بوصفها فن إطلاق الوعود والالتزام بها، وتُظهر صورة الطفل على حقيقته، بدلاً من صورة مغطاة مخفية، وتمكنه من تفسير نواياه واحتياجاته والغاية من وجوده في هذا العالم بكل وضوح ورقّة تجاه الآخرين. وتتيح النرجسية السليمة تعلّقاً أكثر ثباتاً وصلابة مع الآخرين، وتعزز من الإحساس بالمسؤولية ومعاملة الآخرين بالمثل.

النرجسية السليمة لدى البالغين

عند النظر في مصطلح النرجسية السليمة لدى البالغين، قد يخطر ببالك شخصاً ما حقق درجة معينة من الشهرة أو التقدير وله تأثير بالغ في مجتمعه أو في العالم، وقد يكون لهذا الشخص تأثير شخصي عميق على حياتك. قد يكون، أو لا يكون، الأشخاص البالغون الذين يظهرون نرجسية سليمة محظوظين بدرجة كافية للحصول على تربية حكيمة ومُحبة، ومنزلٍ مستقر وملائمٍ للنمو والتطور. وقد تكون بداياتهم عاصفة ومضطربة، وربما عاشوا حياتهم بين حلوها ومرها، أو ربما وصلوا إلى شاطئ النرجسية «السليمة» عن طريق العلاج أو الإرشاد الروحي أو أي ممارسات للمساعدة الذاتية، أو ربما شُفوا جراء حسن معاملة أستاذ أو صديق أو مدرب أو عشيق.

على الرغم من أن مواقف النجاح والشهرة محجوزة في الغالب للأشخاص البغيضين والصعبي المراس ممن يعانون من النرجسية الصريحة السيئة التكيف مع المجتمع، يُصنف العديد من الناجحين ضمن نطاق النرجسية السليمة أو الحسنة التكيّف. ونضطر إلى استخدام مصطلح النرجسية مع هذه المجموعة لأن هؤلاء الأشخاص، ممن يملكون عادة معدلاً فوق المتوسط من البراعة والمهارة، ليسوا كالأشخاص «اللطفاء» العاديين عندما يتعلق الأمر باحترام النفس وفن التعامل مع الخصوم.

تجعلنا أوبرا وينفري، شأنها شأن العديد من الأيقونات الإعلامية،

نشعر بالامتنان تجاه النرجسية السليمة لدى البالغين، فبدونها، قد لا تصل القضايا ودروس التغيير التنويرية التي نشعر بها في مقابلاتها المحفزة إلى وعينا وتحرك مشاعرنا. ومن خلال المواجهات الحماسية والصريحة وحتى الإشكالية في بعض الأحيان، يرى المشاهدون رسائل الأمل والتواضع والقدرة ويشعرون بارتباط عميق مع المسؤولية الشخصية.

إذن، كيف نحدد صفات الشخص في النرجسية السليمة لدى البالغين؟ يمتلك هذا الشخص بطبيعة الحال العديد من الصفات التالية وتظهر عليه بحدة وبصورة دورية:

- **متعاطف**: ينسجم مع مشاعر الآخرين.
- **ممتع**: يملك الكاريزما ومثقف اجتماعياً وأنيس.
- **قائد**: يمكنه تصوّر الغرض أو الرؤية وتحديد المسار عند التعاون مع الآخرين.
- **رابط الجأش**: يتحلى بالثقة والالتزام الصارم بالسخاء والصدق.
- **ساعٍ للتقدير**: يحبذ الاستحسان الإيجابي ويحفزه إحداث الفارق.
- **عاقد العزم**: يسير إلى الأمام من دون خشية أشواك السبيل.
- **مجابه**: يحمّل الآخرين المسؤولية من دون اغتيال أرواحهم.
- **خوّاف بوعي**: يمكنه التمييز بين التحريض المقلق والإغراء المدمر.

الخلاصة

عرفتم في هذا الفصل أنواع النرجسية المختلفة، لا سيما النرجسية الصريحة السيئة التكيف الاجتماعي، وتعلمتم كذلك أصول النرجسية وتأثيرات التعامل مع النرجسية، بالإضافة إلى بعض الأمثلة عن كيفية تجلّي النرجسية واحتمالية اختلافها بين الجنسين، إلى جانب لمحة بسيطة عن آثار التغيير والتحول. وسنرى في الفصول القادمة أن التغيير

ممكن، ولكن تحقيقه يتطلب الإبداع والشجاعة. يوجد صمت متفق عليه بين النرجسي ونفسه الدفينة، وبينك وبين مشاعرك الحقيقية عندما تكون بصحبته، وبينك وبينه أثناء تعاطيكما بعضكما مع بعض، وهو أمر لا يدعو للاستغراب بالنظر إلى النتائج المتوقعة والبغيضة عادةً للأفعال المتبادلة بينكما.

يتحدث الفصل الثاني عن نظريات العلاج النفسي التي تسلّط الضوء على النرجسية، ويستكشف كيفية دمج هذه النظريات لوضع طريقة عملية حيال المشكلة العاطفية الصعبة التي نواجهها عند التعامل مع النرجسي.

الفصل الثاني

الشخصية تحت المجهر:

المخططات والدماغ

لا يمكننا التراجع عن تجاربنا السابقة، على الرغم مما فيها من آلام وأوجاع، ولكن بالإمكان تجنب خوضها مرة أخرى إن واجهناها بشجاعة.

• مايا أنجيلو[1]

إلى جانب الفضول الشخصي، وما يزيد على عشرين عاماً من الخبرة العملية، والتعامل مع العديد من المواهب المتنوعة في مجال العلوم الإنسانية، كان لثلاثة خبراء رائدين بالغ الأثر على عملي وهم آرون بيك، من خلال تطويره للعلاج الإدراكي؛ وجيفري يونغ، مخترع العلاج التخطيطي؛ ودانيال سيغل، رائد البيولوجيا العصبية الشخصية. حيث تضيء الأفكار المستمدة من عملهم طريق التعامل مع النرجسي في حياتك، وسوف أستخدم في هذا الفصل آراء هؤلاء الخبراء للاطلاع عن كثب على فكرة المواضيع الحياتية وقوة الميول الطبيعية. على الرغم من بقاء التركيز منصباً على النرجسيين، أشجعكم على التفكير حيال قصصكم الخاصة ومعرفة الكيفية التي يفرض فيها مزيج العقل وبيولوجيا

1- مارجريت آن جونسون، تشتهر باسم «مايا أنجيلو» هي كاتبة وشاعرة وناشطة أمريكية في الحقوق المدنية. المترجم

الدماغ تحديات يصعب حلها، حيث تساعدكم هذه المعلومات على فهم متطلبات النمو والتغيير في علاقتكم مع النرجسي.

العلاج الإدراكي

عمل آرون بيك، عرّاب العلاج الإدراكي، على تقديم توجيهات قيّمة للعديد من الاختصاصيين السريريين والقراء بهدف سبر أغوار النواحي المعقدة في نظم المعتقدات العاطفية والعقلية، وتلقى أبحاثه وتطبيقاته السريرية في العلاج الإدراكي الاعتراف والتقدير على مستوى العالم، نظراً لثبات فعالية أسلوبه في مساعدة الناس على تغيير الأنماط المختلّة في التفكير والسلوك. على سبيل المثال، عندما يتعلم النرجسي معاينة قصته عن العالم وصياغتها بدقة من جديد، بناء على جميع افتراضاته المنحازة، يتحرر من الأنماط الثابتة للسلوك التي تؤدي إلى سلوكيات التأقلم المزعجة التي ينبغي عليك مواجهتها في حضوره.

يدعو العلاج الإدراكي إلى ضرورة فحص المدلول الذي نربطه بالأشخاص والأماكن والأشياء في حياتنا، وتعطينا، من خلال نسيج المفاهيم والاستراتيجيات المحبوك بعناية، وسائل لتصحيح الافتراضات المنحازة التي ترتبط عادة بتجاربنا العاطفية السلبية والأنماط الانهزامية في سلوكياتنا. يتيح المعالج الإدراكي للنرجسية عملية تعاونية يطور النرجسي من خلالها ذخيرة دقيقة من الأفكار والمعتقدات والتوقعات، مستبدلاً الأفكار المحرّفة المغروسة في عقله حول نفسه والآخرين والمستقبل. يجب إيلاء الاهتمام إلى الحديث مع النفس واختبار حقيقة الحوارات الداخلية المنحازة غالباً، إذ يقدّم هذا العمل أرضية خصبة لنمو أشكال أخرى من العلاج، لا سيما العلاج التخطيطي، الذي يتجذر في نموذج بيك العلاجي.

العلاج التخطيطي

يعتبر جيفري يونغ مؤسس العلاج التخطيطي، وهو أسلوب متكامل للعلاج النفسي المصاحب لأساليب سلوكية وإدراكية مثبتة مع العديد من

العلاجات المطبقة الأخرى، مثل العلاج البينشخصي، والعلاج المركز على العواطف، العلاج الغشتالتي [1]. قدم جيفري هذه الطريقة للجمهور على طبق من ذهب من خلال كتبه مثل «إعادة اختراع الحياة»[2] (يونغ وكلوسكو 1994)، ووسّع دائرة الاطلاع على هذا الشكل القوي للعلاج عن طريق الكتب الموجهة للمحترفين مثل كتاب «العلاج التخطيطي: دليل الاختصاصي»[3] (يونغ وكلوسكو، وويشار 2006). تظهر الدراسات الحديثة أن العلاج التخطيطي يؤدي إلى نتائج ملحوظة عند استخدامه مع المرضى الصعبي المراس (غيسن-بلو وآخرون 2006)، وهو أسلوب علاجي فعال ومتفوق للتعامل مع مشاكل النرجسية.

فهم العلاج التخطيطي

يقترح العلاج التخطيطي ليونغ ثمانية عشر مخططاً من سوء التكيف الاجتماعي المبكر تظهر في مرحلة البلوغ كمواضيع حياتية مختلّة، ويشار إليها أيضاً بلفظ «المفاتيح» أو «مصائد الحياة»، وتعتبر مخططات «مبكرة» لأنها تنبع من طفولة مربكة وتجارب من مرحلة المراهقة شهدت عدم تحقيق احتياجات جوهرية بالصورة الكافية، الأمر الذي يتداخل مع النمو السليم والمستقر. تتألف هذه المخططات من المعتقدات أو المعارف، وتتضمن أحاسيس عاطفية أو جسدية، بالإضافة إلى عناصر بيولوجية مثل الفطرة.

تشير الفطرة إلى شخصية الطفل الغريزية، حيث يظهر لدى الطفل صفات مثل الخجل والعدائية والانفتاح والانطواء والحساسية والتكيف والمرح، إلى جانب الميول الطبيعية مثل المزاج والمهارات الحركية وقدرات الانتباه والتركيز، وتتخذ هذه الميول الطبيعية شكلها من خلال التركيب الجيني، وتظهر وتتجلى في مراحل مبكرة من نمو الطفل، مثلاً عند

1- نسبة إلى الكلمة الألمانية gestalt وهي طريقة علاجية طورها كلٌ من ريتز بيرلز ولاورا بيرلس وبول غودمان. المترجم

2- الاسم الأصلي للكتاب: Reinventing Your Life. المترجم

3- الاسم الأصلي للكتاب: Schema Therapy: Practitioner's Guide. المترجم

التعرض لتجارب معينة للمرة الأولى أو التعامل مع غرباء، يُحجم بعض الصغار ويلتصقون بالأبوين أو مقدمي الرعاية أو أي شيء مألوف لهم.

نظراً لأن التأثيرات البيئية قد تشكّل الميول الطبيعية وتعدّلها لدى الطفل، تنشأ الشخصية من تفاعل الفطرة مع البيئة المحيطة، ومثال ذلك إن تعرض طفل خجول باستمرار للتقريع والإهانة من أحد الأبوين أو مقدم الرعاية، قد يتفاقم لديه الميل إلى الانسحاب أو الإصابة بالاكتئاب في بعض الحالات. ومن المفارقات أن هذا الطفل قد يردّ إما بالتصرفات العدائية على عدم الكفاءة أو عن طريق الاجتناب والانعزال السلبيين. وقد يتطور لدى أي طفل يمرّ بهذه التجربة تقييماً سلبياً للذات، وهو ما يعرف أيضاً باسم مخطط النقص، حيث يشعر بالنقص جراء خجله.

من ناحية أخرى، في حال أظهر أحد الأبوين صبراً وقبولاً تجاه انزعاج الطفل وخجله، وإرشاده برفق لاتخاذ خطوات بسيطة خارج منطقة الراحة، يمكن لهذا أن يساعد الطفل على التحلي بالثقة في بعض الحالات الجديدة والاجتماعية، ليصبح قبول الذات ممكناً في هذه الحالة. ويمكن للفطرة أن تتغير مع مرور الزمن، إلا أن توقع الفطرة المستمرة مقارنة بالعابرة ليس واضحاً بالمرّة، ولكننا نعلم أن المخططات تتخذ شكلها نتيجة للتفاعل بين فطرة الطفل والصعوبات التي تعرض لها أثناء نموه.

قد تظل المخططات مُختفية معظم حياة الشخص، وتظهر فقط جراء ظروف معينة إما تحاكي المعتقدات المغروسة لديه أو تتحداها. ونظراً لأنها تظل حبيسة العقل وتعكس بعض الجوانب الواقعية عن طفولته، تصبح هذه «الحقائق» صعبة التفنيد، من حيث كونها مخططات راسخة دائمة، وترتبط غالباً بذكريات مؤلمة من الطفولة، وتحتمي سراً في الدماغ، ويشعر بها الشخص في داخله (ولا يمكن الإحساس بها دائماً)، وبسبب أنها تنبثق من خارج الوعي ولا تكون مبنية على الحاضر والأحداث الحاضرة (هنا والآن)، يؤدي صدى المخططات العميقة والمبالغ فيها غالباً إلى أنماط السلوك الانهزامي بصورة متكررة.

عندما تنبثق هذه المخططات، يشبه تأثيرها إثارة ذكريات مؤلمة. وتنفصل الدارات الجسدية والعاطفية في الدماغ والجسد (المناطق تحت القشرية) عن المناطق التنفيذية واتخاذ القرارات في الدماغ (المناطق القشرية)، المسؤولة عن التميز بين الأحداث الحاضرة (هنا والآن) مقابل الأحداث السابقة (هناك وسابقاً). وعند إثارة المخططات، يتضارب الانبعاث الناتج لهرمونات الضغط مع المناطق التنفيذية في الدماغ، التي تتحكم عادة بدقة الاستجابة والتفكير المنطقي. إن كنت تتصرف بناء على حدث سابق كامن (هناك وسابقاً)، يمكن أن تتأثر ردود الفعل واتخاذ القرارات لديك بالأحداث والعواطف السابقة، بدلاً مما يحصل في الحاضر. والأسوأ من ذلك، لا تستطيع إدراك ذلك لأنه يحصل خلف الكواليس خارج وعيك.

على سبيل المثال، إن كان لديك مخطط الهجران جراء ذكرى مؤلمة لا يمكن إخمادها بسبب اختفاء والدك عندما كنت في السادسة من عمرك، قد تصبحين شديدة الحساسية تجاه الأشخاص الذين يتركونك. وعندما يخبرك زوجك أنه مسافر في رحلة عمل، تشعرين بغياب الأمان في داخلك وتبدئين بطلبات لا منطقية للتواصل والطمأنينة، وهو ما يؤسس لعلاقة مشحونة بمشاكل الارتياب والاستياء

جميعنا لدينا مخططات، وأكثر من مخطط واحد في الغالب. وتتشكل هذه المخططات رداً على تجارب منقوصة أو مؤلمة في طفولتنا. في العديد من الحالات، تؤدي الأحداث المؤذية مثل التعسف والإهمال والهجران والفوضى والسيطرة المفرطة إلى جعل المخططات راسخة في تكوين الطفل العاطفي، الأمر الذي يشكّل، مصحوباً بالاستعداد البيولوجي أو الفطرة، شخصية الطفل في نهاية المطاف. عندما تثار المخططات جراء حدث حاضر (هنا والآن) («أخرجني عن طوري تماماً»)، قد تغرقنا الأحاسيس الجسدية غير المريحة والأفكار المنحازة وننخرط في سلوكيات الانهزامية الذاتية.

المخططات الثمانية عشر لسوء التكيف الاجتماعي المبكر

تدخل في هذا الفصل في عملية استكشاف موازية، للنظر في مخططاتك ومخططات النرجسي في آن. وبغية الشروع في عملية استكشاف الذات، لنبدأ بمعاينة المخططات الثمانية عشر لسوء التكيف الاجتماعي المبكر التي حددها جيفري يونغ. وأنصح خلال قراءة الفقرات التالية النظر فيما لو كان بإمكانك تحديد المخططات التي تعتقد أنها تنطبق عليك من جهة، والانتباه إلى المخططات التي قد تجدها في النرجسي في حياتك من جهة ثانية، من دون إغفال أن المخططات يجب أن تكون شعوراً نابعاً من مرحلة الطفولة أو المراهقة، وتبدو واقعية زيادةً عن اللزوم، وتتميز بالشدة في بعض الأحيان، حتى وإن أُثيرت في ظل ظروف معينة فقط وبقيت هامدة معظم الوقت. (استخدمتُ الفقرات التالية بإذن كريم من الدكتور جيفري يونغ).

1. **الهجران/ عدم الاستقرار**: عدم استقرارك الملموس، أو مخاتلة الأشخاص المتاحين لدعمك والتواصل معك، وينطوي على إحساس بأن الأشخاص الآخرين المهمين لن يكونوا قادرين على مواصلة تقديم الدعم العاطفي أو التواصل أو المقدرة أو الحماية الفعلية بسبب عدم استقرارهم وتعذر توقع عواطفهم (على سبيل المثال: عرضة لنوبات الغضب)، أو لا يمكن الاعتماد عليهم أو بسبب تواجدهم بصورة غير منتظمة، لأنهم سيموتون قريباً أو لأنهم سيهجرونك بحثاً عن شخص أفضل.
2. **سوء الظن/ الإساءة**: توقّعك الأذى أو الإساءة أو الإهانة أو الخيانة أو الكذب أو التلاعب أو الاستغلال من الآخرين. وعادة ما تنطوي على إحساس أن هذا الأذى مقصود أو نتيجة لإهمال مفرط أو غير مبرر، وقد يتضمن إحساساً بأنك ستتعرض للخيانة في النهاية أكثر من الآخرين أو أن وضعك سيكون أسوأ من وضع الجميع.
3. **الحرمان العاطفي**: توقّعك ألا يلبي الآخرون رغباتك بما يكفي

للحصول على درجة طبيعية من الدعم العاطفي. ويوجد ثلاثة أشكال رئيسية من الحرمان:

أ. **الحرمان من الرعاية**: غياب الاهتمام أو العاطفة أو الدفء أو العِشرة.

ب. **الحرمان من التعاطف**: غياب الاستيعاب أو الإنصات أو المكاشفة أو مشاركة المشاعر المشتركة مع الآخرين.

ج. **الحرمان من الحماية**: غياب القوة أو الإرشاد أو التوجيه من الآخرين.

4. **النقص/ العار**: إحساسك بالنقص أو السوء أو النبذ أو تدني المنزلة أو أنك معتلٌّ أو شعورك بأنك غير محبوب بالنسبة للأشخاص الآخرين المهمين عند التعاطي معهم. وقد ينطوي على حساسية مفرطة تجاه النقد والرفض واللوم والوعي الذاتي والمقارنات وغياب الأمان تجاه الآخرين أو إحساساً بالعار تجاه عيوبك الملموسة، التي قد تكون خاصة (مثل الأنانية أو نوبات الغضب أو الرغبات الجنسية المرفوضة) أو عامة (مثل المظهر الخارجي غير المرغوب به أو الإحراج الاجتماعي).

5. **العزلة الاجتماعية/ الاغتراب**: إحساسك بأنك منعزل عن بقية العالم ومختلف عن الآخرين و/ أو جزء من أي مجموعة أو مجتمع.

6. **الاتكالية/ القصور**: اعتقادك بأنك عاجز عن تولي المسؤوليات اليومية بطريقة كفؤة من دون مساعدة كبيرة من الآخرين (مثل الاعتناء بنفسك أو حل المشاكل اليومية أو حسن التقدير أو تولي مهام جديدة أو اتخاذ قرارات حسنة)، والشعور غالباً بالعجز.

7. **سرعة التأثر بالأذى أو المرض**: خوفك المبالغ فيه تجاه مصيبة وشيكة ستصيبك في أي وقت مع عدم القدرة على منعها. وترتكز

المخاوف على واحدة أو أكثر مما يلي: المصائب الطبية مثل النوبات القلبية أو الإيدز؛ أو المصائب العاطفية مثل الاهتياج؛ أو المصائب الخارجية مثل انهيار المصعد، أو أن تكون ضحية لمجرمين أو تحطم طائرة أو حصول زلزال.

8. **التورّط/ النفس الخام**: تورطك أو تقاربك العاطفي مع شخص مهم أو أكثر (غالباً الأبوين) على حساب هويتك الشخصية أو النمو الاجتماعي الطبيعي. وينطوي غالباً على الاعتقاد بعجزك عن العيش أو الإحساس بالسعادة من دون دعم مستمر من الشخص المتعلق به. وقد يتضمن مشاعر التماهي أو التمازج مع الآخرين. وقد تشعر بنقص الهوية الشخصية الكافية. ويحدث كشعور بالفراغ والتخبط والسير بغير هدىً أو التشكيك في وجودك في الحالات القصوى.
9. **الفشل**: اعتقادك بأنك قد فشلت، أو ستفشل لا محالة أو أنك غير مؤهل مقارنة بنظرائك في إنجازاتهم (مثل المدرسة أو العمل أو الرياضة). وينطوي غالباً على اعتقاد بأنك غبي أو أحمق أو عديم الموهبة أو جاهل أو أدنى منزلة أو أقل نجاحاً من الآخرين، وهكذا دواليك.
10. **الفوقية/ العظَمة**: اعتقادك بأنك متفوق على الآخرين أو مخوّل للحصول على حقوق وامتيازات خاصة أو غير ملزم بقواعد المعاملة بالمثل التي تؤدي إلى علاقات اجتماعية طبيعية. ويتضمن إصرارك الدائم على حقك في القيام بما يحلو لك وامتلاكك ما تشتهي، بصرف النظر عمّا هو واقعي منه، أو ما يعتبره الآخرون معقولاً، أو ثمن ذلك بالنسبة إليهم. ويشيع أيضاً تركيز مبالغ فيه على التفوق (مثل أن تكون ضمن الفئة الأكثر نجاحاً وشهرةً وثراءً) بهدف تحقيق القوة أو امتلاك زمام التحكم (وليس الاهتمام أو الاستحسان أساساً). ويتضمن في بعض الأحيان تنافسية مفرطة تجاه السيطرة على الآخرين، أو إثبات سلطتك، أو فرض وجهة

نظرك بالقوة، أو التحكم بسلوك الآخرين وفقاً لرغباتك، من دون أدنى تعاطف أو اعتبار لاحتياجاتهم أو مشاعرهم.

11. **تمالك النفس الضعيف/ الانضباط الذاتي الهزيل**: صعوبة متغلغلة أو رفض متفشٍ للتحلي بتمالك النفس الكافي وتحمّل الإخفاق في تحقيق أهدافك الشخصية أو الامتناع عن التعبير عن مشاعرك واندفاعاتك بصورة مفرطة. وقد تشعر في أشكاله المعتدلة بميل نحو تجنب الانزعاج أو الألم أو الصراع أو المواجهة أو المسؤولية أو الإجهاد، على حساب الإنجاز الشخصي أو الالتزام أو النزاهة.

12. **الخنوع**: الاستسلام المبالغ فيه لسيطرة الآخرين جراء شعورك بالاضطرار إلى ذلك، وغالباً لتجنب الغضب أو الانتقام أو الهجران. وهناك نوعان رئيسيان من الخنوع:

أ. **خنوع الاحتياجات**: كبت الرغبات والقرارات والتفضيلات.

ب. **خنوع العواطف**: كبت أساليب التعبير عن العواطف لا سيما الغضب يتضمن غالباً الإحساس بأن احتياجاتك وآراءك ومشاعرك ليست صالحة أو مهمة للآخرين، وهناك ميل متكرر إلى الامتثال المفرط المقترن بالحساسية الزائدة تجاه الشعور بالمحاصرة. يؤدي بصورة عامة إلى استفحال الغضب الذي يؤدي بدوره إلى سلوكيات عدائية سلبية، ونوبات غضب منفلتة وأعراض نفسية جسدية وتقهقر العواطف والتمثيل العُصابي وتعاطي المخدرات.

13. **التضحية بالنفس**: تركيزك المفرط على تلبية احتياجات الآخرين طواعية في الحالات المعتادة على حساب متعتك الشخصية. وأكثر الأسباب شيوعاً هي عدم التسبب بألم الآخرين وتجنب الشعور بالذنب جراء الأنانية أو الحفاظ على الروابط مع الناس الذين تراهم معوزين. ينتج غالباً من الحساسية الحادة تجاه ألم الآخرين، ويؤدي في بعض الأحيان إلى شعور عدم تحقيق احتياجاتك الخاصة

بالصورة الكافية وتثير حفيظة الأشخاص الذين لا يحصلون على الرعاية (يتداخل مع مفهوم التعلّق المرَضي).

14. **السعي للاستحسان/ السعي للتقدير**: تركيزك المفرط للحصول على الاستحسان أو التقدير أو الاهتمام من الآخرين، أو المواءمة معهم على حساب التحلي بشعور آمن وصادق بالنفس. يعتمد شعورك باحترام الذات بصورة أساسية على ردود فعل الآخرين بدلاً من ميولك الطبيعية. يتضمن أحياناً المغالاة في التركيز على المكانة أو المظهر أو القبول الاجتماعي أو المال أو الإنجازات، بوصفها وسائل للحصول على الاستحسان أو الإعجاب أو الانتباه (ليس من أجل السلطة أو السيطرة أساساً). وينتج عنه زيف القرارات الحياتية المهمة أو نقصها بصورة متكررة أو الشعور بحساسية زائدة تجاه الرفض.

15. **السلبية/ التشاؤم**: تركيزك الواسع والطويل الأجل على الجوانب السلبية للحياة (كالألم والموت والفقدان والخيبة والصراع والذنب والاستياء والمشاكل العويصة والأخطاء المحتملة والخيانة والأمور التي قد تتخذ منحىً خاطئاً وهلمّ جرّا) مع تقليل أو إهمال الجوانب الإيجابية أو التفاؤلية. يتضمن غالباً توقعات مبالغاً فيها حيال ظروف عملية أو مالية أو شخصية كثيرة، بأن الأمور ستنتهي بصورة خاطئة جداً في نهاية المطاف، أو أن جوانب حياتك التي يبدو أنها تسير بصورة حسنة ستنهار لا محالة. ينطوي غالباً على خوف جامح تجاه ارتكاب الأخطاء التي قد تؤدي إلى انهيار مالي أو خسارة أو إهانة أو الوقوع في شرك حالة سيئة. ولأن النتائج السلبية المحتملة مبالغٌ فيها، يشوب سلوكياتك القلق المزمن أو الحذر أو الشكوى أو التردد بصورة متكررة.

16. **الكبت العاطفي**: كبتك المفرط للتصرف أو الشعور أو التواصل التلقائي، غالباً لتجنب استنكار الآخرين، أو الشعور بالعار أو

فقدان السيطرة على الدوافع. تتضمن أكثر المجالات شيوعاً كظم الغيظ والعدوانية، وكبت الدوافع الإيجابية (مثل الفرح أو المودة أو الإثارة الجنسية أو المرح)، وصعوبة التعبير عن سرعة التأثر أو الحديث بحرّية عن المشاعر والاحتياجات وسواها، وتركيز مفرط على العقلانية مع تجاهل المشاعر.

17. **صرامة المعايير/ النقد المفرط:** اعتقادك الدفين بضرورة السعي الدؤوب للوصول إلى معايير عالية جداً وضعتها بنفسك للسلوك والأداء، لتجنب النقد غالباً. ينتج عنه شعور بالضغط أو صعوبة في التأني، والإفراط في نقد الذات والآخرين. ويتضمن عجزاً كبيراً في المتعة أو الاسترخاء أو الصحة أو احترام النفس أو الإحساس بالإنجاز أو العلاقات المرضية. تتجلى صرامة المعايير غالباً في ثلاثة أشكال:

أ. **توخي الكمال:** اهتمام مفرط بالتفاصيل، أو الاستخفاف بمدى حسن أدائك نسبة لعامل المقارنة.

ب. **قواعد «ومفروضات» متزمتة:** في العديد من جوانب الحياة، بما في ذلك المفاهيم الدينية أو الثقافية أو الأخلاقية أو العرقية المرتفعة بصورة مجانبة للواقع

ج. **الانهماك بالوقت والجدارة:** وبالتالي إمكانية تحقيق المزيد

18. **القسوة:** اعتقادك بأن الناس يجب أن يتعرضوا لعقوبات قاسية جراء ارتكابهم الأخطاء. يتضمن ميلاً إلى الغضب وعدم التسامح والقسوة ونفاد الصبر تجاه هؤلاء الأشخاص (بمن في ذلك أنت) ممن لا يلبون التوقعات أو المعايير. يتضمن غالباً صعوبة في الصفح عن الأخطاء الصادرة منك ومن الآخرين بسبب رفض النظر في الظروف المخففة أو وضع النقص المتأصل في البشر أو التعاطف مع المشاعر في الاعتبار.

استخدام المخططات لفهم كيفية التعامل مع النرجسي

قد تجد أنك تشترك مع النرجسي في حياتك ببعض هذه المخططات التي قد تكون ناجمة عن خلفيات مشابهة أو مختلفة. وما يميزكما، بغض النظر عن المخططات المتشابهة المحتملة، هي طريقة تكيّفكما مع هذه المخططات. لنقل على سبيل المثال أنك نشأت مع والدة شديدة الكبت والتضحية بالنفس، وليست معطاءة وكريمة فحسب، بل تمتلك قدرة ضئيلة على التعبير عن احتياجاتها ورغباتها الخاصة، وقد تكون الأم من نوع الأشخاص الذين يُعتبرون «الشخص الأقل مقاومة» بحيث تتجنب المواجهات وتشعر بالذنب عندما تحتل مركز الاهتمام. وقد تبدو عليها علامات الاستياء عند شعورها بالتعب أو الإجهاد من أعبائها أو في حال شعرت بالانحراف عن بعض أمورها المهمة. قد تتبنى أنت هذا المخطط نتيجة لمشاهدة طريقة تعاملها مع الناس بمن فيهم العنيدون. ونتيجة لذلك، قد تميل إلى التحلي بمخططات التضحية بالنفس والخنوع من خلال الاستسلام في كل مرة يعمد فيها النرجسي في حياتك إلى إثارة هذا الجزء منك. يشيع هذا النوع من الاستجابة لدى النساء.

لسوء الحظ، يؤدي أسلوب التكيف المذكور إلى جعل المخططات التي ترغب في التخلص منها دائمة. وكلما استسلمت أكثر لمعتقداتك في التضحية بالنفس والخنوع، من خلال السماح بظهور العادات السيئة لدى النرجسي أو التزام الصمت عند الطلب، تزداد قوة هذه المعتقدات في جعلك حبيساً فيها، والأمر ليس خطأك بطبيعة الحال، بل عملية تلقائية تستمر في الظهور من دون وعي أو فهمٍ أو جهدٍ منك، تماماً كشروق الشمس من جهة الشرق كل يوم.

إن المجموعة التالية من المخططات المثارة من خلال التعاطي مع النرجسي تساعدك على رؤية الاستسلام أو الخضوع كوسيلة للتكيف، ففي الواقع، تمنع بنفسك الشفاء الفعال من المعتقدات والسلوكيات النابعة من المخططات التي تبقي صوتك الحازم رهينة له.

المخططات الاعتيادية التي يثيرها النرجسيون

- **التضحية بالنفس:** من الصعب بمكان أن تطلب احتياجاتك من دون الشعور بالذنب أو عدم الجدارة، ويجعل النرجسي الأمر أكثر صعوبة. فقد تشعر بأنك حائرٌ بين مشاعر الذنب والاستياء.
- **الخنوع:** من الصعب أن تكون متأكداً عندما يتعلق الأمر بحقوقك وآرائك الشخصية. يمكن للنرجسي أن يصبح مرعباً ويجبرك على كظم غيظك أو إنكار وجهة نظرك.
- **الهجران/ عدم الاستقرار:** نظراً لأنك خائف جداً من التعرض للرفض أو الوحدة، تلتزم بالحدود التي يفرضها النرجسي وتحتمل السلوكيات المؤلمة التي يظهرها.
- **النقص/ العار:** نظراً لأنك تشعر بأنك ناقص وأنك شخصٌ غير مرغوب فيه، تذعن للنقد الذي يوجهه إليك النرجسي، وتحتمل اللوم والشعور بأنك المخطئ عندما لا يكون مسروراً منك. وتشعر عادةً بحاجتك إلى إصلاح نفسك.
- **الكبت العاطفي:** تعتاد على الاحتفاظ بمشاعرك لنفسك وإبقاء عواطفك رزينة وتحت السيطرة. قد يبدي النرجسي انفعالات عاطفية بينما تقبع أنت في حزن صامت غير مرئي.
- **الحرمان العاطفي:** تقتنع في هذا المخطط بعجزك عن إيجاد شخص يلبي احتياجاتك العاطفية، ويحبك ويفهمك بحق، ويحميك ويراعيك كما ينبغي. النرجسي يحقق توقعاتك، وشعورك بالحزن أمر مألوف.
- **سوء الظن/ الإساءة:** علاقتك مع النرجسي عندما يكون مسبباً للألم أو مسيئاً تعطيك شعوراً بإعادة إحياء الماضي. أنت تعرف كيف تحتمل الأمر، وتبدو لك مقاومته مستحيلة، حتى عندما تحاول المقاومة، ينتهي بك الأمر غالباً بالإذعان.

- **صرامة المعايير**: تحاول في هذا المخطط بكل ما أوتيت من قوة لتكون أفضل سواء كنت زوجاً أو صديقاً أو نسيباً أو موظفاً، ظناً منك أن هذا متوقع منك. تضحي بالمتعة والعفوية سعياً منك لتلبية معايير النرجسي.

تلاحظ أثناء قراءتك القائمة التالية من المخططات الاعتيادية التي تميز النرجسي أنه يحاول محاربة هذه المخططات أو الإفراط في التعويض عنها. يتجنب الاقتراب من العواطف المرتبطة بهذه المخططات بدلاً من الاستسلام لها.

المخططات الاعتيادية المرتبطة بالنرجسية

- **الحرمان العاطفي**: لن يستطيع أحد تلبية احتياجاته ومحبته كما هو. وبالتالي، يجب عليه ألا يحتاج إلى أحد. ويسعى بدأب نحو الكمال والنجاح والاستقلالية.
- **سوء الظن/ الإساءة**: يقتنع بأن الناس لطيفون معه فقط لأنهم يريدون شيئاً منه، ويتجنب الحميمية الحقيقية وشكّاك جداً حول دوافع الآخرين.
- **النقص/ العار**: في أعماق نفسه اللاواعية، يشعر بأنه غير محبوب وخَجِل من نفسه، ويبعد إدراك ذلك عن وعيه من خلال الانغماس في إدمان أنشطة مواساة النفس (بما في ذلك الإفراط في العمل) ويطلب الاستحسان على أدائه المتميز ويبدي أحقيته في الحصول على معاملة خاصة.
- **الكبت**: السيطرة أو الخضوع له. فهو مسيطر.
- **صرامة المعايير**: لا يوجد متسع من الوقت للعفوية التي يمكن أن تهدد إحساسه بحسن إخفاء عدم كفاءته. يجب عليه التضحية بالمتعة بغية القيام بالأمور بصورة مثالية وبلا هوادة غالباً. ويهتاج عندما يخرج من نمط الأداء الذي يتبناه.

- **الفوقية/ العظمة:** يعد هذا المخطط دمغة النرجسي المميزة. يشعر بخصوصيته عندما يتعرض لمعاملة مختلفة عن الآخرين. القواعد لا تنطبق عليه. لديه أحلام نابعة من العظمة وإحساس بأهميته الفائقة. ويعد هذا غطاء لإحساسه بالنقص.
- **تمالك النفس الضعيف:** يرفض قبول القيود وقلّما يحتمل الانزعاج. يريد النرجسي ما يريده، بالكمية والموعد اللذين يحددهما، ولا يمكنه تحمل الاضطرار لانتظار ما يريده أو الرفض.
- **السعي للاستحسان:** يبحث دوماً عن التقدير والمكانة والاهتمام من الآخرين. وهذا الأمر غالباً ما يكون تعويضاً مفرطاً عن وحدته وإحساسه بالنقص.

أصول المخططات لدى النرجسي

تنشأ المخططات المرتبطة بالنرجسي مراراً وتكراراً من سيناريوهات كهذه: تصور طفلاً ترعرع في منزل اعتاد فيه على التعرض للنقد وتقليل الأهمية، علاوة على جعله يشعر بأنه لا يستحق الحب والاهتمام، مما يطور لديه في نهاية المطاف مخطط النقص/ العار. ويكتسب مخطط الحرمان العاطفي لأن المسؤول عن رعايته لم يعطه ما يكفي من المحبة أو الاستيعاب أو الحماية، وتنبع مخططات سوء الظن والخنوع من شعوره بخضوعه للسيطرة والتلاعب من الأبوين اللذين توقعا منه الانتباه إلى احترامهما الذاتي من خلال الالتزام بمعاييرهما الخاصة بالأداء، والتخلي عن احتياجاته المهمة كطفل. ومن دون تحقيق أي توازن لهذه التجربة خلال المراهقة أو إجراءات إصلاحية قام بها الأبوان الناقدان الحارمان، ينشأ وفي داخله توجه دفين نحو الوحدة والشعور بالعار بالإضافة إلى إحساس راسخ بعدم وجود أي شخص قادر على تلبية احتياجاته العاطفية وبأنه كان ناقصاً وعصياً على المحبة. هذه هي الكلمات التي ما تنفك تتردد في هذا المخطط، المتمثل في المعتقدات المنحازة التي دفنها داخله عنوة.

خلال طفولته، سرعان ما تنغرس هذه المشاعر المؤلمة المتكررة والمرتبطة بهذه التجارب كمجلدات داخل دماغه، مخفية «الحقائق» العسيرة التي ستحدد شخصيته ومستقبله والعالم من حوله. وفي بداية سن البلوغ، يصبح أي سلوك بسيط كدخول قاعة مليئة بالغرباء تجربة محفزة للمخطط، تدفعه إلى فتح ذلك المجلّد، ويبني على المعلومات الموجودة فيه توقعاً بتعرضه للأحكام المسبقة أو التجاهل أو النبذ من الآخرين.

حاول في طفولته التخلص من الألم المرتبط بهذه البيئة المحيطة، مطوراً مهارات تكيف تعطّل قدرته الشخصية السليمة على التواصل، ولكنها في ذات الوقت تتيح له الديمومة وسط الفراغات والتصدعات. وتتضمن مهارات التكيف هذه ارتداء ثلاثة أقنعة واقية:

- **متوخي الكمال**: الدمغة المميزة لمخطط صرامة المعايير
- **المتنمر المنتقم**: الدمغة المميزة لمخطط الفوقية
- **المولع بالمنافسة**: الدمغة المميزة لمخطط السعي للاستحسان

استجابات التكيف في النظرية التخطيطية

أدمغتنا مجهزة للرد على أي تهديد بالخطر عن طريق المقاومة أو الهرب، وهذه تسمية خاطئة في الواقع، لأن الاستجابة قد تتجلى بثلاث طرق مختلفة: يمكنك المقاومة أو شن هجوم مضاد؛ أو الفرار، والهرب من الخطر أو تجنبه بعبارة أخرى؛ أو التسمّر في مكانك، مستسلماً أو مذعناً للتهديد. عندما يتحفز المخطط، يمكن أن يولّد إحساساً بالتهديد جراء العواطف أو الأفكار أو الأحاسيس الجسدية السلبية الشديدة أو الاستجابات الانهزامية التي تنشأ عن تجارب مبكرة سيئة التكيف مع المجتمع. ترسل الظروف الآنية التي تعكس الذكريات المغروسة في المخطط رسالة إلى الدماغ والجسد، ويستجيب الدماغ للتهديد المحسوس من خلال محاولة مقاومة المخطط، أو الهروب منه أو الاستسلام له، وثلاثتها آليات لمنع المخطط من إحكام السيطرة علينا،

وتصبح المعركة ضد هذا الشبح الداخلي مستنقعاً نغوص فيه. كما شرحت سابقاً، تثار المخططات في الحالات الاعتيادية من دون إدراك الشخص لما يحدث خلف الكواليس، ويقتصر الإدراك فقط على الشعور بالخطر الحالي أو التهديد الوشيك بناء على ما توحي به المحفزات.

على سبيل المثال، لنقل أن المشرفة تمشي بالقرب من مكتبك بنظرة غير معتادة على محياها. إن كنت تعاني من مخططات النقص أو الهجران أو سوء الظن، قد تقفز مباشرة إلى الاستنتاجات أو تتوقع الخسارة أو الرفض في كل مرة تتصور شخصاً ما ليس راضياً عنك. ونتيجة لذلك، من المحتمل أن تشعر بأن المشرفة مستاءة منك وتحس باضطراب معدتك وتسارع نبضات قلبك وصوت في رأسك يقول: *جاءت لحظة الحقيقة، سوف أطرد*. حتى وإن تحليت بقدرة حسنة من التفكير العقلاني والتقييم الموضوعي ولم تعثر على أي دليل يثبت فرضية إقالتك، يستمر إحساسك بالاضطراب وتعجز عن إبعاد هذا الشعور بالخوف، لأن المخطط يقبع تحت سطح هذا الشرح المنطقي. يشبه المخطط العدوى في عدم استجابتها للجولة الأولى من التدخلات العملية. وقد تجد في النهاية، ومراراً وتكراراً، أن توقعاتك السلبية لا مبرر لها، لكنك لا تزال عاجزاً عن إيقاف ترنحك بمجرد إثارة المخطط. وقد تشعر به كما لو كان قلقاً مألوفاً، وذكرى لشيء ما دون أدنى وضوح حاسم تجاه منبعه.

تكون أدمغتنا مستعدة لإطلاق دفاعاتها ضد عدو ماثل، والمخطط هو العدو في هذه الحالة. وتكمن المفارقة أن جهدنا المبذول للالتجاء من هذا المفترس يقودنا مباشرة إلى قبضته. مرة أخرى، لنفكر في سيناريو تلك «النظرة الغريبة» على وجه المشرفة: إذا كان ترياقك المنشود لاستئصال هذا الإحساس المزعج بحتمية الخسارة يتمثل في الهروب إلى بر الأمان، قد تجد أنك أصبحت مهملاً لمهامك وشارداً ومشتتاً، ترتكب الأخطاء وتدخل في حوارات كئيبة مع زملائك، لينتهي بك المطاف حقاً على حافة الخطر. وقد تتعرض لإجراء تأديبي لرفضك أداء عملك، بعد التجائك إلى

نمط التجاهل والشرود. إن كنت تعاني من مخطط الهجران، الذي يتوقع عدداً مبالغاً فيه من الخسائر وحالات النبذ، فقد ينتهي بك الأمر مردداً الكلمات القديمة المألوفة في المخطط، بغض النظر عن محاولاتك للتملص منها. (لنتذكر مثال المرأة التي تعاني من مخطط الهجران والتي توجب على زوجها الذهاب في رحلة عمل. أدت مخاوفها إلى طلبات لا منطقية للتواصل والطمأنينة، الأمر القادر في النهاية على تدمير العلاقة وترجيح احتمال التعرض لخسارة أخرى).

في أسوأ الأحوال، إذا أصبحت مخاوفك وتبنيك لتدابير وقائية أسلوب حياة مستمراً في مكان العمل، قد ينتهي بك الأمر مطروداً بالفعل. هل هي نبوءة محققة لذاتها؟ كلا. هل هي مفارقة؟ كلا. أنت مخلوق محكوم بالعادة، تتجه من دون علم منك نحو المألوف، حتى ولو كان المألوف هو تلك المشاعر المؤلمة التي تسعى إلى اجتنابها، فأنت تسترشد بالدوافع الكامنة. يجب عليك التوقف عن تفادي الطلقات ما لم تتيقن أنها طلقات بالفعل، إلا أن الامتناع عن السلوك المعتاد سيشعرك بمعاداتك للحدس.

جميعنا مستعدون للبقاء، لكننا لا نعلم يقيناً ماهية التهديد الحقيقي لهذا البقاء. ويمكن لصعوبة التعامل مع النرجسي أن يسلبك بصيرتك، ويترك لك شعوراً أبدياً بمواجهة دب أشيب أو محكوماً بالعيش في وحدة قاحلة في كهف مظلم. يكمن الهدف في تميز التهديدات الأصيلة عن المخططات التي تحرّف مداركك واستجاباتك. ويجب عليك في سبيل القيام بذلك أن تجعل الكامن أكثر صراحة، وأن تدرك محفزاتك الداخلية بطريقة يمكنك الإحساس بها، وليس فهمها فحسب. يحتوي الفصل الخامس على تمرين مفصّل يستخدم استراتيجيات مدروسة لمساعدتك على التفريق بين التهديدات والتحديات ويوفر إحساساً ملموساً تجاه محفزاتك التي توجّه أنماط الاستجابة لديك.

• **قصة لويس**

يمثل لويس، وهو رجل في الثامنة والخمسين من عمره، مثالاً جيداً على المشاكل المستديمة التي يواجهها النرجسي. يعاني لويس من مخطط النقص/ العار من جملة ما يعانيه. ونظراً إلى تجاربه في مرحلة الطفولة، نشأ لدى لويس شعور عميق (من دون وعي صريح منه) بأنه لم يكن مؤهلاً أو مستحقاً للحب، وهو متزوج من فرانسين منذ اثنتين وثلاثين سنة، رزقا خلالها بولدين، كلاهما متزوجان ويعيشان في أجزاء أخرى من البلد. تقاعد لويس منذ عامين تقريباً من شركة فورتشن 100، وهو رجل ناجح بامتياز، ويحظى بالاحترام والتقدير في مجاله، وجمع ثروة مالية مثيرة للإعجاب. أما فرانسين، فهي معلّمة مدرسة لا تزال على رأس عملها ولا رغبة لديها في التقاعد في المستقبل المنظور.

أتت فرانسين لرؤيتي أملاً في استعدادي للعمل مع لويس وربما معهما في وقت لاحق. كان واضحاً أن تفهم فرانسين المشفق على لويس قد أصبح من المسلّمات، بفضل الوقت الذي قضته بنفسها في العلاج وما تلاه من جهود ذاتية، مما عمّق لديها الشعور بالوعي الذاتي وساعدها على تطوير مزيد من المهارات في طمأنة نفسها. وجراء شعورها بأنها أكثر جاهزية، استطاعت مواجهة لويس حول أكثر من ثلاثين سنة من السلوكيات الناقدة والمستغرقة في الذات والمتجنية والمزعجة. واستطاعت كذلك تحديد مشاكلها المزمنة في الامتثال والسلبية في علاقتها مع لويس، بالإضافة إلى أمور أخرى.

لسوء الحظ، وبغض النظر عن صراحتها وإخلاصها، لم يحدث أي تغيير، وبدأت في تحضير نفسها لاحتمال الانفصال في حال لم يوافق لويس على الخضوع لأي شكل من أشكال العلاج، ووجهت إليه إنذاراً أخيراً بذلك. لم يكن العلاج أمراً جديداً بالنسبة للويس، حيث سبق له «أن زار» معالجين عدة مرات، إلا أن هذه الزيارات لم تدم طويلاً، ومردّ ذلك إما تقليل فرانسين من شكواها أو أن اختصاصي العلاج ضاق ذرعاً

بسخرية لويس القاسية وتخويفه المستمر. إلا أن فرانسين أوضحت له أنها سوف تتركه في حال لم يحصل تغيير هذه المرة. وعندما علمت فرانسين أنني خبيرة في النرجسية والعلاقات التي تشهد صراعات كبيرة، اعتبرتها الفرصة الأخيرة لإنقاذ زواجهما، من دون ضغوط بالطبع!

لويس رجل جذاب، أنيق المظهر وصولاً إلى أحذيته الثمينة الكثيرة، وهو ذكي ومثقف، وذكر بكل فخر مكتبته التي تغص بالكتب الكلاسيكية. يستمتع بالتباهي بذكر أسماء معارفه من المشاهير، ويلعب التنس أربع مرات في الأسبوع والغولف في الأيام الأخرى. وعندما لا يكون في ملعب التنس ومضمار الغولف، يمارس غالباً أنشطة فردية كالقراءة أو تصفح الإنترنت أو إدارة محفظته الاستثمارية. معظم أصدقائه القلائل من طرف فرانسين، حتى الأشخاص الذين يمارس معهم التنس والغولف هم من معارفه السابقين ممن لا تربطه بهم علاقة شخصية، بخلاف المنافسة الرياضية والحديث عن الاستثمارات أو الخوض في الجدالات السياسية. يتصل به أولاده ولكن للحصول على نصيحة تجارية أو تمويلية أساساً، وهو يشتاق إليهم.

يود لويس أن تتقاعد فرانسين ليتسنى لهما السفر أكثر، وهو غير مهتم البتة تجاه حماسها لعملها. غالباً ما يهين مهنتها «البسيطة» ويحبطها ويقلل من قدرها. ولكن لويس قلق ومرتبك الآن نظراً لأن فرانسين هددت بتركه ويبدو أنها جادة فيما تقول. ولأول مرة، هناك سطوة للتغير.

السطوة والحافز

تأتي السطوة بأشكال عديدة، مثل خسارة كبيرة محتملة أو فعلية (مثل تهديد الحبيب بالمغادرة)، أو حالة طبية مُقعدة، أو تقاعد أو إقالة من العمل أو غياب الاستقرار المالي، أو الصعوبات القضائية أو أحياناً الألم المستمر تجاه الوحدة أو الاكتئاب (الذي قد يأتي مع عزلة مستمرة) أو اللين مع مرور الزمن. وتنشأ احتمالية التغيير والاستفاقة مع السطوة.

ويساعد الحافز في هذا الأمر بصرف النظر عن صعوبة الإتيان به. قد تبدو احتمالية الوصول إلى علاقات آمنة وخالية من العار وإلى الإحساس بالانتماء والتحرر من عبء الحاجة إلى إثبات الجدارة الشخصية أموراً جيدة بالنسبة للنرجسي. ولكن بالنظر إلى افتقاره إلى تجربة سابقة يمكن الاستئناس بها ونجاح منقطع النظير في عالم الاستقلالية المفرطة، من المحتمل أن تبدو هذه الحوافز بعيدة المنال أو مستحيلة حتى. غالباً ما أخاطب مرضاي النرجسيين أن تغيرهم ليس بسبب أنهم لا يشعرون بما يكفي من الألم بعد أو لا يملكون شيئاً ملموساً يصبون إليه، ما عدا رغبتهم المتعنتة نحو الشهرة والمجد. تنطبق هذه الحال على لويس طوال فترة زواجه، ولكنه الآن وللمرة الأولى في حياته الراشدة، كان يعاني ما يكفي من الألم والخوف لدرجة تجعل التغيير محتملاً.

تجلّي مخططات لويس على أرض الواقع

تثار مخططات لويس بسهولة في الحالات الاجتماعية، مثلاً عندما يكون في مضمار الغولف مع جاك، زميله السابق في العمل. وفي سعيه لعدم الإحساس بالعار والنبذ، وضع لويس نفسه في موضع الساعي إلى الاستحسان، حيث بجّل نفسه بحديث لا يتوقف عن مكانته ووضعه في النادي. في البداية، قد يكون جاك مستمتعاً أو معجباً بمحتوى كلام لويس وأسلوبه، ولكن أصابه الملل، وشعر بالانزعاج وحاول التملص، ثم وجد نفسه في نهاية المطاف وقد راودته أفكار مثل: *من يظن نفسه؟ يا له من شخص أجوف معتدّ بنفسه. لينقذني أحد ما.* أما لويس، فهو تحت السيطرة الكاملة لمخطط النقص/ العار، وأوحى بنفس الشيء الذي حاول تجنبه: النبذ والاستنكار. إن المؤثرات الداخلية للمخطط والقرار التلقائي لإخفائه عن طريق سلوكيات التباهي تؤدي في واقع الأمر إلى إدامتها.

لذلك، قد يخطر ببالك سؤال: هل يستمتع لويس في تعذيب نفسه؟ أو أن جميع البشر لا حول لهم ولا قوة تحت رحمة المعتقدات المألوفة

حول العالم ومكانتهم فيه؟ لا هذا ولا ذاك. بغية الحصول على القوة وإمكانية التغيير، يجب علينا النظر عن كثب إلى تركيبة أجهزة الدماغ المعقدة وكيف ترتبط بالسمات الطبيعية (المظاهر الجينية مثل الفطرة) والتربوية (الأمان أو فقدانه في علاقة الابن مع والديه).

أسس الأمان: البيولوجيا والتعلّق

اقترح د. دانيال جاي سيغل، وهو طبيب نفسي مختص بالأطفال وخبير في العلاقات الأسرية وأحد رواد تطوير البيولوجيا العصبية الشخصية، أن تجارب التعلّق في مرحلة الطفولة تؤثر مباشرة على العواطف والسلوكيات والذكريات المتعلقة بالسيرة الذاتية وحكاية الشخص نفسه. وألّف العديد من الكتب المؤثرة التي تتناول هذه المواضيع مثل كتاب العقل المتطور (2001)، وكتاب التربية من الداخل إلى الخارج (سيغل وهارتزل، 2004) وكتاب الدماغ اليقظ (2007). وعلى الرغم من أن تركيز د. سيغل لا ينصبّ على النرجسية، فإن لنظرياته بالغ الأثر على هذا النوع من الشخصية.

التعلّق والدماغ

يعتمد عمل سيغل على دراسة عميقة لنظريات التعلق والبيولوجيا العصبية والعلاقات بين الآباء والأبناء والوعي الإدراكي بالإضافة إلى نظرة شاملة على العقل والعلاقات والدماغ. وتوفر اكتشافاته في البيولوجيا العصبية الشخصية دليلاً مبتكراً للراغبين في فهم ردود أفعالهم المنحازة، والمختلّة في بعض الأحيان، تجاه العالم من حولهم، والباحثين عن أدلة عن إمكانية النمو والتغير على الصعيد الشخصي. وتوفر أعماله دروساً تثقيفية يسيرة حول الدماغ، بوصفه العضو الأكثر تعقيداً وعمقاً في شخصياتنا. ويعمد سيغل، شأنه شأن جيفري يونغ في هذا، في توجيه إبرة البوصلة نحو تقييم مستوى الأمان في العلاقة بين الآباء والأبناء، علاوة على القدرات الفطرية لدى الطفل.

يساعدنا سيغل أيضاً في الوقوف على قدرة الدماغ على ربطنا بحالات مزاجية مستمدة من الذاكرة في ثوانٍ معدودة، بالنظر إلى الوظائف الهائلة التي يقوم بها وإمكانياته الخارقة. على سبيل المثال، قد تحنّ إلى ذكرى محببة لجدتك وكعكة التفاح اللذيذة التي كانت تعدّها عندما تشمّ رائحة شهية مشابهة تأتيك من أحد المخابز في طريقك إلى العمل. ويستطيع العقل أيضاً استعادة الحزن المرتبط بذكرى رفض عميقة، كأن تستدعي بلا وعي منكِ ذكرى والدكِ الذي أشغلته أعماله عن الانتباه إلى حاجتكِ للعناق، عندما تجدين نفسكِ فريسة لوخزة كئيبة مفاجئة أثناء جلوسك في أحد المطاعم في نهاية الأسبوع، محاولة لفت انتباه زوجك الذي يقلّب قائمة الطعام ويتصفح هاتفه.

أنت تعرف هذا الشعور، كأن تكون راكباً سيارتك عندما تذاع أغنية معينة عبر المذياع تنقلك فوراً إلى زمان ومكان آخرين، قد يكون حبك الأول أو خسارتك الأولى. تمتلئ نفسك بالمشاعر والوعي المتزايد، ولا تعرف دائماً سبب شعورك بتلك الطريقة مباشرة، فقد يستغرقك الأمر بعض الوقت قبل أن تستنبط الذكرى من ملفاتك السابقة. لكن الدماغ يسبق العقل بمراحل، فهو يربط ما تسمعه أو تتذوقه أو تشمّه أو تراه أو تشعر به بتجربة سابقة عشتها، وهو المعلّم الأول في الربط والتفسير، ولكنه لا يكون مصيباً دائماً في تقييمه للأشخاص أو الأماكن أو الأشياء. يشبه الأمر ممارسة لعبة الأزواج القديمة[1]، حيث تضع بطاقات الصور مقلوبة للأسفل ثم تقلب بطاقتين منها بحثاً عن الزوج المتطابق. يستعد الدماغ لسبر أغوار ملفات الذاكرة بحثاً عن الحدث الذي سبق له تجربته وملاحظته وتخزينه، فهو أشبه بمكتبة تضم تجاربك الشخصية.

عند دخولك إلى الذاكرة، فأنت تصل إلى مصادرك من الخيال

1- تسمى بالإنجليزية Concentration، وتقوم على مبدأ اختيار الورقتين المتشابهتين من مجموعة أوراق اللعب المقلوبة بالاعتماد على الذاكرة. المترجم

والحدس والتعلم والتفكير المنطقي، وبيئتك الداخلية تكون مستقرة ودائمة التغيير في آن واحد، وتجعلك هذه الذاكرة قادراً على التأقلم وتعلم أشياء جديدة وربط المعنى بتجاربك السابقة. في سعيه الدائم نحو الاعتياد والاستقرار، يسأل الدماغ: *ما الذي يعنيه ذلك*؟ على الرغم من حصول ذلك خارج نطاق الوعي. تساعدك الذاكرة عندما تقود سيارتك في طريق مألوف، مما يتيح لك فرصة الاستماع للمذياع وشرب القهوة، والانتباه بالكاد إلى معالم الطريق، فأنت تحفظ الطريق الذي يخرج تلقائياً من ملف المصادر الخاص بك.

وإن صادفتك إشارة طرقية على التفاف مفاجئ، تضع قهوتك جانباً وتخفض صوت المذياع وتركز بكل جوارحك. هذا مثال عن مهمة الدماغ في السعي إلى المألوف والمتوقع. وفجأة، وأثناء انتباهك التام وتركيزك الكامل على اللحظة، تتطلع أمامك بحثاً عن الإشارات الطرقية البرتقالية المتوقعة التي ترشدك إلى معلَم معروف يعيدك إلى المسار السليم، وتتنفس الصعداء عند إيجاده. نسعى جميعاً إلى المتعة بالاعتماد على قوة الدماغ (المستعد لتجنب الألم) لمساعدتنا على إيجاد طريقة خروجنا من الحالات غير المريحة.

إذن، ما هي العلاقة بين هذا الكلام والنرجسية؟ تُخزَّن التجارب الحياتية المكتسبة إلى جانب الدافع والميول والتكوين الفردي في عدة مجلدات ذاكرة مصنّفة في الدماغ، ومن هذه المجلدات مجلد «كيف أذهب إلى العمل كل يوم» ومجلد «كيف أشعر وماذا أفعل عندما أكون بصحبة شخص مزعج يحتاج إلى إعجاب مستمر، ويجعلني أشعر بأنني صغير أو غير مرئي، ويجب أن يكون محقاً حيال كل شيء». لذلك عندما تلتقي بالسيد الفاتن في العمل يوم الإثنين، تكون توقعاتك وردود فعلك محتومة بمحتويات مجلد الذاكرة المذكور، إلا أنه من المحتمل أن تحفّز دماغك على اتخاذ سبيل آخر.

أخبرني أحد المرضى أن اجتماعات مدمني الكحول المجهولين[1] تتضمن قولاً مفاده أن تعريف الجنون هو تجربة شيء بذاته مراراً وتكراراً وتوقع نتيجة مختلفة. كلا، أنت لست مجنوناً، ولكنك تشعر بنفس الطريقة عندما لا ترى أي تغيير بغض النظر عن جهودك المستمرة. إن تسخير وعيٍ فطِنٍ للحظة الراهنة ومحاولة طريقة جديدة يمكن أن يكونا أمراً مزعجاً ومتصنعاً، بالنظر إلى تجاربك السابقة. إن كان تصورك عن نفسك أنك شخص يحب إرضاء الآخرين وليس مفتعلاً للمشاكل على الإطلاق، فمن الصعب أن تتخيل نفسك مستخدماً طريقة جديدة، فتاريخ تجاربك السابقة قوي ويمكنه السيطرة على ردود أفعالك، ولكنه غير مرتبطٍ بالأحداث الحاضرة بالضرورة (هنا والآن). لذلك، لا يعني إكراهك على الاعتقاد بأن كل ما تقوله ليس ذا أهمية ويجب عليك بالتالي التزام الصمت والهدوء بأي ثمن، صحة هذا الأمر الآن، ولم يكن صحيحاً وقتها، ولكن قدرتك كطفل على صياغة معتقداتك واختيار ردودك كانت محدودة، فقد تكون بذلت قصارى جهدك كطفل، ولكن بإمكانك تبني خيارات جديدة كراشد.

مخلوقات تقتات على العادة

تقودنا ذكرياتنا كبشر، سواء الصريحة (تلك التي نستدعيها بوضوح) أو الكامنة (تلك التي نتذكرها من دون معرفتنا أننا نتذكرها)، ويؤيد هذا المفهوم الأفكار التي يقترحها جيفري يونغ في العلاج التخطيطي ويتيح لنا استنباط مكان وجود المواضيع الحياتية ضمن مخططاتنا، أو مواضيع حياتنا الشخصية التي غالباً ما ينتهي بها المطاف ضمن حاوية التخزين الكامنة خارج وعينا. وعند تحفيزها، قد نصبح مدركين لتغيرات جسدية أو عاطفية أو إدراكية من دون تصور واضح للذكريات التي أثارت هذه

1- منظمة عالمية تساعد في علاج إدمان الكحول، تأسست في مدينة شيكاغو الأمريكية عام 1935. المترجم

التغييرات، وربما من دون استيعابنا أن الذكريات مسؤولة عن هذه التغييرات، مما يسبب لنا الشعور بالبراءة والضعف، مطلقة العنان للآليات المتقنة للانتقال من التهديد إلى الأمان.

يشبه الوجود ضمن حالة محفزة العيش في مكان سابق تختفي فيه اللحظة الراهنة في خضم الصياغة الحسية المعادة لتجربة مبكرة. وعند الإحساس بالتهديد أو الشعور بالخطر، ننتقل عادة إلى الاستراتيجيات المألوفة لإبعاد الخطر وتهدئة الروح وتغيير مظهرنا من جديد أمام العالم. يحتوي الدماغ على العديد من الأزياء التنكرية التي تناسب الحالة المزاجية وتخفي الانزعاج، فعندما نتعرض للتهديد، يصبح بعضنا تواقين للانتقام، أو نتحول إلى فاعلي خير أو دعاة صالحين، أو نصبح متوخين للكمال أو منظّرين لا يمكن إيقافنا. وقد نبدو في بعض الأحيان أشخاصاً سليمين ناضجين بردود أفعال عقلانية مرتكزة على الأحداث الحاضرة (هنا والآن).

• لويس اليافع: عندما ينشأ النرجسي

نشأ لويس، الذي ذكرناه في بداية هذا الفصل، في كنف والد متطلّب ومنتقد، ووالدة مشغولة بالصورة الاجتماعية، وكان أكبر أخوته الأربعة، ليصبح رفيق والدته خلال رحلات عمل أبيه الطويلة وأيام عمله المستمرة. كان لويس ذكياً ورياضياً متميزاً، وحصل على قدر كبير من الثناء والاهتمام بسبب إنجازاته. ونظراً لأنه الابن البكر، وبسبب انشغال أمه، فُرضت على لويس قيود محدودة، ونشأ مقتنعاً أنه مميز وأن أي مشكلة كانت «ناجمة عن خطأ الآخرين».

أوضح أبوه أنه ينبغي ألا يجرؤ أي من أبنائه على التسبب بإحراجه بدرجات أدنى أو أداء أقل من المثالي أمام الناس، وبأن أي تعبير عن الخوف أو الحزن هو علامة على الضعف. لذلك عاش لويس ليالي كثيرة يجلس فيها وحيداً في المنزل للدراسة أو التدرّب على آلة الكلارنيت التي يكرهها أثناء

خروج والديه مع إخوته لتناول البوظة أو غيرها من المتع الخاصة. ولطالما تردد على مسامع لويس أنه ملزم بالأشياء العظيمة، وأنه مميز، لتصبح الوحدة حالة مألوفة لديه، سواء كان وحيداً أو مع آخرين. كانت مهاراته ضعيفة في التعامل مع الآخرين، الأمر غير المستغرب بالنظر إلى أن قدواته الرئيسية كانت مهتمة بالإنجازات وضبط النفس بناء على قصر نظرها. ولم يكن في عائلته أمثلة على التعاطف أو الترابط العاطفي مع الآخرين.

عندما بلغ سن الرشد، افتقر لويس إلى اللباقة مع الفتيات، وبسبب شعوره المألوف بالعار، المقنّع بموقف أجوف مفاده: «من يأبه، لا أحد يستحق وقتي بكل الأحوال»، ألهى نفسه بالمنافسة الأكاديمية والأنشطة المنعزلة، بما في ذلك الانغماس في تخيلات مهيبة عن الشهرة والثراء. أصبحت مخططات لويس السيئة التكيف مع المجتمع، والمتضمنة الحرمان العاطفي، والنقص/ العار، وسوء الظن، والفوقية، والسعي للاستحسان، واجهةً لمشاعره الداخلية قبل وقت طويل.

وضع النقاط على الحروف

كان لويس، شأنه شأن العديد من المصابين بهذه المشاكل، عازماً على خلق حياة قد تعطيه ما يكفي من الاكتفاء الذاتي لحمايته من الأشواق والوحدة في ماضيه. ولكن الدماغ يشبه موظف استقبال مثابراً يصر على الاتصال بمكالمات اليقظة بغض النظر عن الرغبة في البقاء في سبات مسالم، والخلو من أية مسؤولية تجاه تلبية حاجات الروح المعوزة. البشر جاهزون للحب والارتباط مع الآخرين، ويسعى الدماغ جاهداً لتحقيق هذه الأهداف بغض النظر عن المخططات الحاضرة التي تعيق ذلك.

يقدّم الباحثون في مجال تعلق الآباء والأبناء الكثير من البيانات لدعم هذه الحقيقة، وينطبق الأمر على لويس، الذي عمد مراراً وتكراراً إلى ضغط زر «الغفوة» على مكالمات اليقظة الداخلية والمضي عوضاً عن ذلك في حياة مختبئة خلف قشرة سميكة من المثالية. ورفع سقف مرجعيته

الاستثنائية ومظهره وأهدافه النبيلة، وانغمس في تهدئة منعزلة للنفس بغية عدم الشعور «بالهزالة المعيبة» المحبوسة تحت مظهره الخارجي. حيث يجعله نفاد صبره تجاه «البشر الأقل درجة» و«الأحاديث التافهة» قادراً بالكاد على ملاحظة تأثير سلوكه الفظ على آخرين قد يكنّون له كل الحب ويرغبون في الحصول على محبته. يخوض لويس في عالم من الروعة حيث تصبح كل تجربة مشيرة إلى كونه إنساناً عادياً أو محاطاً بأشخاص وأماكن وأحداث عادية مساوية لشعوره بالعجز العاطفي والعوز والنقص وغياب الجدارة. وأصبح الطلب على ارتداء قناع التفرّد والتفوق، بعدما تحفز من الخارج جراء احتياجات وطلبات أبويه، نابعاً تماماً من داخله ومفروضاً منه.

الخلاصة

بالإضافة إلى التكوين البيولوجي، يمكن أن ترسم التجارب المبكرة معالم انطباعاتنا ومعتقداتنا وردودنا في مواجهة العالم الذي نعيش فيه، وبالنظر إلى أننا مخلوقات تتبع العادة وتنجذب إلى المألوف، فمن المفهوم أن ترتد المخططات المبكرة السيئة التكيف مع المجتمع إلى الماضي، معيدة إيانا إلى نقطة البداية، على الرغم من جهودنا لمغادرتها. تعطينا آليات الدماغ المحددة بعناية تقديراً لمدى صعوبة التغيير من جهة، وتؤكد على إمكانيته من جهة ثانية. فبالنسبة إلينا جميعاً، يمكن أن يساعدنا استيعاب وقبول حقائق الذاكرة وميولها ذات الصلة على تسوية العقبات في وجه التغيير، مثل العار ولوم النفس.

إن كان النرجسي في حياتك ميالاً إلى الاستعانة بشخص مختص، ابحث عن الاختصاصي الذي يمكنه أن يتحلّى بصفة المواجه والمتعاطف في آن واحد. حيث يجب عليه أن يرمم الجانب الجريح من النرجسي بطريقة محدودة ولكن ضرورية. في حال اخترت الاستعانة بشخص مختص لعلاج حالتك، يجب أن يكون النرجسي قادراً على مرافقتك

أثناء التنقيب عميقاً في مخططاتك وعقباتك الذاتية وصولاً إلى الطمأنينة السليمة، وينبغي عليه أن يؤازرك ضد الإحجام أو الاستسلام، ليتسنى لك اتخاذ خيارات سليمة وحكيمة بنفسك عند التعامل مع النرجسي. من خلال خبرتي، يخفف هذا الأسلوب من الإحساس الطويل الأجل بالعار والعجز، ليس بالنسبة إليك فقط، بل بالنسبة إلى النرجسي أيضاً. ويمكن لذاتك الأصيلة أن تظهر، على أساس من الحكمة والتعاطف والتأييد الذاتي، ويمكن أن يشعر النرجسي بتواصله معك واستجابته لك ومسؤوليته تجاهك، في حين يعزز أيضاً من تعافي الضرر وتضمين الأجزاء المنفية الثمينة والوحيدة لدى كل منكما.

الفصل الثالث

الوقوع في الفخ: تحديد المصائد الشخصية

وإذ أنت تدرك أنه ليس بوسعك أن ترى
نفسك جيداً إلا في مرآة، فلأكن أنا مرآتك التي
ستبيّن لك من دون تهويل أو مبالغة جانباً من
نفسك لم تعرفه أنت نفسك بعد.

• ويليام شكسبير[1]

بعد أن صقلت معرفتك حول أصول النرجسية، وطرق تجلّيها والمخططات المرتبطة بها، دعنا نسلّط الأضـواء عليك، الشخص الموجود على الجانب الآخر من العلاقة. عندما تكون تحت لعنة شخص نرجسي، قد لا تكون قادراً على رؤية ما يحدث داخل جسدك وعقلك بوضوح، فقد تشعر بأنك غير مجدٍ أو غير راضٍ عن أساليبك في التعامل مع هذا الشخص المتعب. لست الوحيد الذي يستصعب التعاطي مع النرجسي، حيث أتعرض خلال عملي إلى أسئلة متكررة من أشخاص يعيشون الحالة نفسها:

- ما الذي يحصل لي؟ هل أنا شخص ماسوشي والسلام؟
- كيف سمحت لنفسي أن أنخدع بهذه الطريقة؟

1- مسرحية يوليوس قيصر. ترجمة حسين أحمد أمين، دار الشروق، 1994، كاسيوس مخاطباً بروتس، الفصل الأول، المشهد الثاني. المترجم

- لماذا أنجذب إلى هؤلاء الأشخاص الصعبي المراس؟
- هل أتعرّض لعقوبة؟
- كيف يعثر هؤلاء الأشخاص عليّ دائماً؟
- هل مكتوب على جبيني «جدير بالاحتقار»؟
- لماذا يتعذر عليّ إخبارهم بـ ....

قد يكون من الصعب تقييم التفاعلات المؤذية خلال المرحلة الأولى من أي علاقة، لا سيما إن تعاطيت مع شخص نرجسي من حين إلى آخر فقط. وحتى عندما يبدو جلياً أن النرجسي مزعج قليلاً، فربما أنك نشأت وعبارة: «سيئ جداً، تعامل معه» مغروسة في دماغك، خاصة إن صادف أن النرجسي في حياتك كان شخصاً متمتعاً بالسلطة مثل مدير في العمل أو مشرف أو بروفيسور أو حتى حبيب. أنت لست أحمق أو تتعرض لعقوبة، وحتماً ما من ملصق على جبينك يقول إنك مهزوم. يمكن أن يخدّرك سحر النرجسي وذكاؤه، ويشجعك على الغفران عندما يتجاوز حدوده. أنت منجذب لهذا الشخص لأنه جذاب بطريقة ما. قد يكون من الصعب التعبير عن الامتعاض، ولكن الثمن قد يبدو أعلى بكثير، وإن كانت علاقتك مستمرة منذ زمن بعيد، فأنت مدرب جيداً على فن الدبلوماسية أو الامتناع عن الكلام بعبارة أدق.

مناطق الراحة: صعوبات العيش تحت وطأة العادات وتحديات تغييرها

بغض النظر عن سوء أحذيتنا القديمة ومنظرها القبيح، فإننا نختار ارتداءها لأنها تناسبنا تماماً، وتتماشى مع ذاكرتنا حول حركة الكعب ومشط القدم وكل إصبع. نشعر أننا قادرون على تحمل مسافات طويلة على الأقدام بسبب شكلها المألوف الملائم. ينطبق هذا الأمر على علاقاتنا وأسلوب ارتباطنا بالآخرين. عندما نواجه حالة صعبة، فنحن نعتمد على ما نعرفه، وعلى الأنماط التلقائية المبرمجة في نظام الاستجابة

الدماغي، ويبدأ شعور الاكتئاب والقلق والتوتر بالتسرب إلينا فقط عندما يصبح «الحذاء فضفاضاً» في علاقتنا أو عندما يصبح الألم مبرحاً، وعندما تصل الأمور إلى هذا الحد، نصبح على استعداد للخروج من منطقة الراحة وإصلاح ذلك الحذاء القديم أو ربما رميه لتجربة شيء جديد، حتى وإن لم يكن مريحاً في البداية.

أعطتك تجربتك المبكرة عن العالم - بدءاً من الاستلقاء في مهدك مستطلعاً وجوه الزوار المحملقين إليك، مروراً بانطوائك في حضن أمك بحثاً عن الراحة، وصولاً إلى ركضك في منطقة الألعاب بحثاً عن الانتباه والاندماج - الكثير من الأفكار والأحاسيس التي جمعتها وخزنتها في مكتبة الذاكرة للرجوع إليها في المستقبل، والتي تتطلب استعادتها، مثل ما حصل عندما بكيت أو ضحكت أو خفت أو غضبت، وما الذي يتوجب عليك القيام به حيالها، جهداً قليلاً بالنظر إلى الطبيعة التكرارية للكثير من تجاربنا ومدى إمكانية توقع نتائجها. منذ نعومة أظفارنا ككائنات عاجزة صغيرة، نكتسب معارفنا من خلال حالات الضيق المشوبة بعدد لا متناهٍ من الإحباطات والتضحيات العاطفية، ولكننا نصبح مع مرور الوقت مجهَّزين ببوصلة تعيننا على البقاء.

سرعان ما نتعلم ما يمكن توقعه من العالم ومن الناس ومن أنفسنا أيضاً. حيث إن الدماغ يتميز بتصميم واسع الامتداد، ويوفر مساحة للأفكار والمشاعر والسلوكيات والمشاعر الجسدية، ويحتوي على عدد لا نهائي من الحجرات لكل ما نعيشه، في حين تمثل التجربة دليل الدماغ الذي ينتقل بنا سراً من حجرة إلى أخرى.

لماذا يحفزك النرجسي؟

يرجى الرجوع قليلاً إلى المخططات الثمانية عشر المذكورة في الفصل الثاني وتحديد مخططاتك من بينها مرة أخرى. إن كنت مثل معظم الناس، ستجد أن العديد من المخططات تنطبق عليك. من الشائع

أن تحدث المخططات في مجموعات، ومن أكثر هذه المجموعات شيوعاً بين الأشخاص المرتبطين بعلاقات مع النرجسيين هي سوء الظن والخنوع؛ والنقص وصرامة المعايير؛ والهجران والحرمان العاطفي والتضحية بالنفس. دعونا نلق نظرة قريبة على هذه المجموعات الثلاث.

سوء الظن والخنوع

قد تجد نفسك ضمن مخطط سوء الظن والخنوع في حال تضمنت سيرة حياتك قصة طفل تعرض للاستغلال أو سوء المعاملة، وبالتالي، تكون ردة فعلك تجاه الأشخاص المسيئين أو المتلاعبين هي الخنوع لهم من خلال إخفاء مشاعرك والقيام بما أُمرت به. إن لم تمتلك شخصاً يحميك خلال طفولتك، فقد تبدو هذه الطريقة المعقولة الوحيدة للنجاة. والآن بعد أن أصبحت راشداً، عندما يصبح النرجسي في حياتك مسيطراً أو متطلباً أو محبِطاً بنقده ولومه، تبدأ ذكرياتك القديمة في الظهور (تحت وعيك الحقيقي)، جنباً إلى جنب مع ردود فعلك المعتادة.

تؤدي بك آليات الحماية إلى الرد على السيطرة وسوء المعاملة من خلال الانغلاق والقيام بما تؤمر به، إلا أن هناك مشكلة في نظام الحراسة الداخلي لديك: وهي أن الحركات المصممة منذ وقت طويل تصبح في أمس الحاجة إلى التعديل والتوليف. وتصبح المعتقدات والردود المعتادة النابعة من الماضي عتيقة الطراز، إلا أنها توقعك في فخّها وتبقيك في شركها. ونتيجة لذلك، تخسر صوتك وتفقد حقوقك.

النقص وصرامة المعايير

في حال كان لديك مزيج من مخططي النقص وصرامة المعايير، قد يكون مردُّ ذلك إلى ما تسرّب إلى نفسك من شعور بأنك غير محبوب أو غير كفؤ أو معيب أثناء طفولتك. واستجابة لذلك، قد تكون بذلت قصارى جهدك لتكون جيداً ومقبولاً وعملت على تصحيح الوضع لتجنب النقد والحصول على القبول والاستمتاع بالاهتمام النابع من الحب.

في حالة الأحداث الحاضرة (هنا والآن)، عندما يصبح النرجسي في حياتك منتقداً أو منسحباً، تعمل بكل ما أوتيت من قوة لتكون الصديق أو الزوج أو الزميل أو القريب المثالي. إلا أنك لسوء الحظ ترقص على أنغام آلة إيقاعية بعيدة تقرع في أوركسترا من الذكريات التي تعزف أغنية قديمة.

الهجران والحرمان العاطفي والتضحية بالنفس

قد يكون لديك مزيج من مخططات الهجران والحرمان العاطفي والتضحية بالنفس إن نشأت بشعور مفاده أن ما من أحد يمكنك الاعتماد عليه بحق، أو أن أحباءك قد يتركونك، أو أنهم لم يفهموك أو يعطوك الحب والمودة والدعم الذي احتجت إليه. وقد تكون توصلت إلى هذه المشاعر جراء عدم استقرار أب سكّير، أو خسارة مقدم رعاية، أو حادثة طلاق، أو ربما أب كان يعاني ما يكفي من الاكتئاب لدرجة تمنعه من تربيتك كما ينبغي.

باستخدام مزيج من الفطرة والتجربة، قد تكون نحّيت احتياجاتك للتركيز على العناية بالآخرين، ولو شعرت بأنك عبء على أبويك وكنت حساساً تجاه توقعاتهما وشعورهما بالإحباط، فقد تكون بذلت قصارى جهدك لإسعادهما (وإسعاد الآخرين) مقابل القليل، والاستمتاع بالفتات الذي رموه إليك، وكان أي استياء من الشعور بالحرمان أو الهجران يختفي تحت شعور دائم بالذنب.

نتيجة لذلك، تسير عند التعامل مع النرجسي في حياتك في طريق ضيّق هشّ، مع دفن احتياجاتك تماماً. وتذعن خوفاً من خسارته أو إثارة انفجاره مما يمنحه هذه السلطة ويدفعك للتضحية باحتياجاتك. ويستمر الأمر بالطبع حتى تتآلف حكمتك وعقلك المتعطش، ويملآنك بالامتعاض فاسحين المجال أمام خطبتك الخاصة حول «ماذا عني». لسوء الحظ، يجعلك هذا فقط عرضة لردة فعله العنيفة جراء الأذى والرغبة اللذين تجرأتَ على البوح بهما، وتعود نادماً إلى وضعك المألوف في العطاء.

تطوير صوت صادق

قد تكون اللحظة التي تجد نفسك فيها مستفَزاً أو محفزَاً جراء علاقات صعبة هي اللحظة التي تقرر المقاومة فيها من خلال التنمر أو التطلب أو التهديد. وفي الوقت الذي يبدو صوتك فيه جباراً وقادراً، يكون فيه المنافس الأساسي في هذه المعركة عبارة عن شبح: عدو نابع من أرشيف ذكرياتك الخاصة. تشعر عندها أن استفزازك وصل حده، فإما أن تشن هجوماً مضاداً أو تتخذ وضعية الدفاع. إلا أن هناك فرقاً بين اتخاذ موقف معين واستخدام صوت صادق وحازم ضد سوء المعاملة والسيطرة والاستبداد والدفاع عن نفسك بالإذلال والنقد والتعبير عن الاستقامة الشخصية.

لنعد قليلاً إلى حالة لويس من الفصل الثاني. بالتزامن مع بدء إحدى هجماته المهينة الاعتيادية ضد زوجته فرانسين، تستمع الزوجة إلى تعليقاته القاسية والخالية من المراعاة، وتشعر أن مخطّطَي الحرمان العاطفي والتضحية بالنفس قد انطلقا، إلا أن شعورها يكون غير مباشر، على شكل رجفان في شفتها واضطراب في معدتها وحرارة تتصاعد إلى وجهها. تسمع صوتها الداخلي يقول: *أنا مريضة بالعطاء وبذل الجهد ما حييت لكنني لا أحصل على شيء بالمقابل. لم يسبق لي أن تحقَّقتِ احتياجاتي، ولن تتحقق مطلقاً. لقد ضقت ذرعاً!* وبالتالي تحاول فرانسين، التي يسيطر عليها الآن غضب مبرَّر، المقاومة وتصيح قائلة: «لطالما كنت زوجة صالحة، وأحاول بذل قصارى جهدي، ولكنك لا تقدر أي شيء البتة. أنت همجي، أنت الفاشل هنا». وتخرج من غرفة المعيشة وتطبق الباب بعنف وتذهب إلى الحمام، حيث تبكي وحيدة مرة أخرى. قد نهلّل لها في البداية لأنها تحدّت زوجها الذي لا يطاق بشجاعة قائلين: «بوركت يا امرأة!».

إلا أنه ومع مواصلة المشهد، تكون ردة فعل لويس هي الاستهجان وابتسامة متكلّفة. ولو استطعنا دخول نطاق تفكيره، فربما استطعنا سماع

شيء مثل: ها هي تبدأ مجدداً. يجب أن يحصل هذا في هذا التوقيت من الشهر بسبب هرموناتها المضطربة. حسناً، سوف تجتاز الأمر. سوف ترى لاحقاً أنني على حق. لديها رؤية محدودة حقاً، وبالتالي يصعب عليها تحمل الحقيقة. مدهش.

صحيح إلى حد بعيد، ولكن ما لا يدركه لويس هو أن فرانسين تشعر بأنها وحيدة وأسيء فهمها في هذه العلاقة، وبأن نبرته العالية وطريقته المتطلبة في التعامل غير مقبولتين ولا يسعها احتمالهما أكثر. قد يكون غير مدرك أصلاً أن فرانسين تدرك عجزه عن التعبير عن احتياجاته ورغباته بانفتاح من دون الشعور بالضعف أو الخجل. لا يسمع أنها ترغب في قضاء المزيد من الوقت معه والتمتع بعلاقة طيبة، ولكن من المستحيل بالنسبة إليها حماية نفسها من النيران الغاضبة التي يسلطها عليها. لا يسعه الاستماع إلى شعورها بالإهانة، حتى مع علمها أنه ربما لا يقصد إيذاءها، وبأنها ترغب في أن يتحلى بالمزيد من المسؤولية تجاه تأثير كلماته ونبرة صوته. ولا يستطيع الاستيعاب أن معرفتها بحبه لها لم يعد كافياً بعد الآن. ولا يسمع مطلقاً اعترافها بأنها متواطئة في أسلوبه المختل في علاقته بها نظراً للمشاكل الموجودة في حياتها الخاصة، ولكنها لن تمارس هذه الألاعيب مجدداً، ولم يكن مسؤولاً عن تصرفاته.

يطلب لويس اهتماماً عاطفياً مفرطاً من فرانسين، ولا يمكنه تقدير الطبيعة غير المنطقية لصرامة توقعاته. تقول خبيرة النرجسية نينا براون: «يستطيع كل شخص الإعجاب بشعوره بالتفرّد والخصوصية من وقت إلى آخر، ومن الأسباب التي تجعلنا نقع في حب شخص أو الانجذاب إليه ما يكمن في قدرته على مدّنا بهذا الشعور، إلا أن الأشخاص ذوي الحاجة المفرطة للشعور بالتفرد والخصوصية يتوقعون من *أي* شخص أن يمدّهم بهذا الشعور طوال الوقت. ويسهل أن يشعروا بالامتعاض أو الغضب عندما لا يتصرف الآخرون بطريقة تشعرهم بالخصوصية والتفرّد» (2001، 27).

لسوء الحظ، لم تكن فرانسين متورطة بصورة مباشرة في مواجهة مع لويس وطلباته المنافية للمنطق ونقده الدائم، بل كانت متورطة في حرب مع شبح، وكانت هي الفتاة الصغيرة الخائفة التي تركتها والدتها لأب يعمل طوال الوقت، مما فرض عليها التضحية باحتياجاتها ورغباتها حتى تستطيع العناية بأختها الصغرى. وكانت تلك الفتاة الصغيرة، التي أصبحت مشاكسة وجريئة، تخوض معركة ضد قناعة طويلة العهد بضرورة السكوت عن الأمر. وبغض النظر عن مبررات أفعالها، لم تخدم الطريقة التي عبرت فيها عن نفسها في النهاية ما أرادت إيصاله في الحاضر من احتياجات ورغبات، ولم تكن ترد على لويس في الحدث الحاضر (هنا والآن). وبدلاً من ذلك، كانت تعكس نمطاً قديماً، وفي خضم استدعائها لقوة جديدة، يجب عليها تصحيح الأخطاء الموجودة في الأفكار والسلوكيات التي لم تعد تخدمها حتى يتسنى لها خوض المعركة القائمة في الحدث الحاضر (هنا والآن)، مع لويس، الذي لطالما قضّ مضجعها وكان بمقدوره وضع مهارات التواصل لدى أي شخص على المحك. وتذكروا أن النرجسي لا يضاهيه أحد في قدرته على إخراج الناس عن طورهم.

لا أقصد بهذا الكلام أن فشل التواصل يقع على عاتق فرانسين، فهي كانت تبذل أقصى ما تستطيع، بالنظر إلى أن هذه العلاقة هي الأكثر صعوبة وأهمية بالنسبة إليها. فقد عملت جاهدة للاقتناع بأنها مهمة وبأنها لا تحتاج لإثبات أي شيء، فهي تعاني للحصول على المعاملة العاطفية المماثلة من لويس، حيث كان ميزان الأخذ والعطاء معطّلاً في علاقتها مع لويس طوال معرفتها به، وبدأت تدرك مسؤوليتها عن ذلك، بعدما وافقت سراً على الاستسلام والتضحية باحتياجاتها الخاصة أملاً في تغيره، وبأنه في يوم من الأيام سيقدرها ويحبها بصورة أفضل.

شعرت فرانسين بأنها واقعة في الفخ لسنوات طويلة، كونها معلّمة تتلقى أجراً زهيداً وأمّاً لابنين، التزمت بتربيتهما ضمن عائلة سليمة،

لتجنبهما مآسي النشأة في عائلة مفككة، كما عانت هي. كانت التزاماتها ومخاوفها مرساة تجرها إلى الأسفل، ولم تكن لتهرب كما فعلت والدتها. وشعرت لوقت طويل أنها ضحية نقيّة جراء تحملها العيش مع لويس. وهي الآن تعاني كي تشفق على نفسها، بالنظر إلى خياراتها المحدودة وخوفها وحبها الصادق (ولكن الضعيف) تجاه هذا الرجل الذي خيّب آمالها بطرق لا تعد ولا تحصى.

تؤمن فرانسين، شأنها شأن العديد من الأشخاص المتزوجين من نرجسيين، بالخير الكامن في شريك حياتها، حيث شهدت جهوده المتعثرة لإخبارها بحبه لها والاعتناء بها عندما تعرضت لحالات فقدان صعبة ومشاكل طبية وحالات اكتئاب. تعرف قصته وتشعر بحب عميق للجزء المنفي والقابل للعطب داخله. ولكن تغيير لويس ليس ضمن مسؤولياتها، أو نطاق صلاحياتها. ربما تستطيع إضاءة شمعة وإنارة الطريق لبرهة، وبهذه الحالة قد يكون لانفتاحها وقدوتها تأثير كبير على المسار الذي يختاره في نهاية المطاف، ولكنها لا تنوي حمل هذا العبء إلى الأبد من دون رؤية تحسينات في مودة لويس العاطفية ومعاملته لها بالمثل واحترامه لها وتعاطفه معها.

لعبة المؤامرة

تقول الطبيبة النفسية ساندي هوتشكيس، الخبيرة في اضطرابات الشخصية: «بالنسبة للنرجسيين، المنافسة بجميع أنواعها هي وسيلة لإعادة تأكيد التفوق، على الرغم من أن العديد منهم يخوضون المنافسة فقط عندما يتوقعون نتيجة في مصلحتهم» (2003، 13). ونظراً لعلم لويس أن فرانسين تميل إلى الإحجام عن الكلام وسط التماسها الحنان والإنصاف، يمكن له بسهولة أن يقهرها بعزف منفرد من النظريات حول الفوارق بين الجنسين والقلق الأنثوي المنفصل عن الواقع، ولطالما خرج منتصراً في لعبة العجز عن فهم وجهة نظرها والإحساس بألمها،

إلى جانب اعتماده الدائم على سلوكها العملي المعتاد عندما تهدأ الأمور. في الواقع، كان متفوقاً في هذه اللعبة على جميع الأشخاص في حياته تقريباً، حيث تروي مساعدته بيث، التي عملت معه لعشر سنوات، قدرة لويس على دفعها إلى التشكيك في لون القميص الذي ترتديه، حتى وإن كان أخضر فاقعاً لونه. في حين يتحدث مدربه الشخصي بيل عن عديد المرات التي جعله لويس منتظراً لعشرين دقيقة تقريباً، ثم يقنعه بلا هوادة أن الخطأ يكمن في سياسة النادي المتزمتة وليس سوء إدارته للوقت.

ما هو العامل المشترك بين هؤلاء الثلاثة، فرانسين وبيث وبيل، الذي يتيح للويس أن يصبح بطلاً مغواراً لا يشق له غبار في تعامله معهم؟ يشعر ثلاثتهم مراراً وتكراراً في حضوره بأنهم عرضة للتخويف والتنازل والشك الذاتي الواضح، وعلى الرغم من أن شخصية لويس هي أحد العوامل الرئيسية، فإن فرانسين وبيث وبيل يعانون من مخططاتهم الخاصة بهم التي تلعب دوراً في تكوين هذا الأسلوب المؤلم في علاقاتهم مع لويس. دعونا نتفحص بيث وبيل لتسليط الضوء على هذا المسلك الشائع، وأثناء قراءتكم لقصصهما، حاولوا تحديد أي عناصر تشعرون بارتباطها بتجربتكم مع النرجسي في حياتكم.

بيل المدرب

لا يقع بيل ضحية لويس في كل مرة، بل لمصائد الفشل الشخصية الخاصة به، إلى جانب الخنوع والنقص، التي تثار نتيجة لعبارات لويس العظيمة وصوته الجهوري العميق والإنجازات المالية الهائلة التي يتشدّق بها أثناء ممارسة التمارين الرياضية. ونظراً لأنه يخاف من رفض لويس أو أن يشعر بعدم كفاية مستوى ذكائه أو ملاءمته لسياسات النادي، يدفن بيل آراءه في زوايا عقله البعيدة.

تحفّز تجاربه مع لويس الذاكرة المألوفة لديه للتعرض للتنمر والمضايقة جراء عجزه عن مواكبة الأولاد الأكثر عدوانية في ساحة المدرسة،

وتحت ضغط الاستسلام أو الصمت عندما يتعلق الأمر بالمنافسة، يختار الصمت، الذي قد يكون قراراً جيداً وقتئذٍ، بالنظر إلى أن بيل افتقر إلى شخص يرشده أو يحميه. كان والد بيل مدمناً على العمل ومتغيباً طوال الوقت، وكانت والدته مريضة جداً خلال معظم مراحل طفولته، شأنها شأن جده الذي توفي خلال طفولته. تتردد جميع هذه الألحان المتضاربة من طفولته في دماغه الآن وقد بلغ الثانية والثلاثين من عمره، وتظهر من جديد المنعكسات التلقائية للتملص من الأعداء من ماضيه السحيق. ينسى بيل أنه مدرب شخصي متميز، ومحل احترام أقرانه وزبائنه على السواء. وعلى الرغم من رغبته في المحافظة على لويس كزبون، لا ينبغي عليه احتمال قلة احترامه وسيطرته المعتدة بنفسها. يصبح بيل حبيس رائحة وصوت وشعور شيء قديم ومألوف، يعيده إلى الفصول الأولى من طفولته.

بيث المساعدة الإدارية

بيث امرأة في الرابعة والأربعين من عمرها، ترقّت في الشركة التي حصل لويس من خلالها على الشهرة والثراء، وتتميز بذكائها وحسن أدائها، وتخصّص القدر الأكبر من وقتها وطاقتها الإبداعية للعمل والمنزل. وبصرف النظر عن تعليمها الممتاز وإنجازاتها العالية، فإن غرورها سرعان ما يضمحلّ في وجه أصحاب السلطة الأقوياء، ومنهم لويس ووالدها.

نشأت بيث في قرية صغيرة لعائلة كبيرة نسبياً، وكانت أصغر إخوتها الخمسة ومدللة أبيها. وفي الواقع، كان إيجاد أماكن للاختباء من نظرات أبيها المستمرة هو التحدي الأصعب الذي واجهته بيث في طفولتها، حيث طالبها والدها بقدر كبير من الاهتمام وحرمها من الامتيازات العادية والمعقولة لطفلة في عمرها، وكان صارماً في توقعاته بأن تكون الأفضل في كل شيء. وعند بلوغها سن الرشد، أصبحت بيث معارضة بعض الشيء،

وعندما كانت تتعارض مع أبيها، من خلال طرح وجهة نظرها المقابلة أو التماس حياة طبيعية بصوت مرتفع وواضح، كان تهورها في تحدي «حكمة» أبيها وسلطته يلقى تحديقاً غاضباً واستياءً بقلب مكسور وصوت تأديبي لا يقبل الجدل. ونظراً لأنها استمتعت بتعلق أبيها بها وخافت من شعورها بالذنب عندما تحبطه، نأت بيث بنفسها إلى التحديق في التمثال الذي رسمت والدها على شاكلته، مقايضة احتياجاتها الشخصية في السكينة الداخلية، بما يشبه ما فعلته والدتها تقريباً.

نالت بيث العديد من درجات الشرف والتقدير طوال حياتها الأكاديمية المبكرة، بما في ذلك جائزة الطالب المتفوق في الثانوية العامة وحصلت على إثرها على منحة دراسية جامعية، وغالباً ما تستذكر نظرة الفخر على وجه والدها – المهاجر الذي حلم أن يرى أبناءه متخرجين من الجامعات لنيل حياة أفضل من حياته – عندما مشت باتجاهه مرتدية القبعة والعباءة يوم تخرجها. أخبرتني بيث خلال مقابلة وجيزة: «شعرت في تلك اللحظة أن الأمر يستحق كل تلك الوحدة، وعدم تمكّني من اختيار ملابسي وجميع ما فوتّه على نفسي من حفلات ومواعيد وزيارات للسينما فقط لأرى الفرحة التي استطعت إدخالها على قلب ذلك الرجل من خلال أن أكون ما أرادني أن أكون».

قد يخطر على بالك سؤال: أين الخطأ في تلك القصة إذن؟ ربما هو فقدان التوازن وغياب التعريف الصادق للنفس. قالت بيث إن إرثها العاطفي تمثّل في عجزها عن التحلي بشعور أصيل بذاتها وميلها دائماً للشعور بأنها مضطرة لتكون حسبما أراده الآخرون أن تكون، الأمر الذي جعلها دائمة الشعور بالرغبة في الهرب من الذنب جراء خذلان الناس أو تخييب آمالهم. بل إنها تخاف من توريث هذه الصفات إلى بناتها. حتى الآن، عندما تهرع إلى لويس في أي حدث اجتماعي، تشعر بيث بضيق في معدتها واضطراب في حنجرتها أثناء تأدية انحناءة التبجيل أمام سيدها الأول، مستعدة للموافقة على أي شيء يتفوّه به.

ويندي الاختصاصية العلاجية

حسناً، جاء دوري. في المراحل المبكرة من العلاج، كان لدى لويس عادة متوقعة من التأخر خمس أو عشر دقائق ثم طلب مزيداً من الوقت في نهاية الجلسة. «ما هو الأمر الجلل في منحي خمس دقائق إلى عشر؟ هذا مهم! كما ترين، أنت مثل غيرك من الاختصاصيين العلاجيين، أو حتى المحامين في تلك المسألة. هذا عمل تجاري: انتهى الوقت، ادفع ما عليك. أشعر بضرورة منحي دقائق إضافية عندما أحتاجها». وأحياناً كان يتجاهلني ويتابع حديثه مباشرة بعد إخباري له أن الجلسة انتهت. بالنظر إلى أن العديد من الاختصاصيين العلاجيين لديهم مخطّطا التضحية بالنفس والخنوع، أو أحدهما، يمكن أن تصبح مهمة التحلي بالحزم وتحديد الخطوط الحمراء أمراً شاقاً.

توجّب عليّ إيجاد طريقة لتجاهل غضبي تجاه إحساس لويس بالفوقية، بالإضافة إلى شعوري بالذنب في عدم تلبية طلبه في المزيد من الوقت. في النهاية، وظّفت معرفتي بلويس الصغير وحاجته إلى الشعور بالخصوصية من أجل الشعور بتلقي العناية، بالإضافة إلى تجربته في إيجاد طريقه بنفسه لسنوات عديدة وأخبرته: «لويس، إن كنت تعني أنني لا أستطيع العناية بك بالنظر إلى التزامنا بتوقيت الجلسات، فالعناية مجانية. حتى *أنت* لا تستطيع *إجباري* على العناية بك. وينبغي عليّ إخبارك أنك عندما تتكلم معي بنفس هذه الطريقة، فمن الصعب عليّ أن أشعر بأي اهتمام تجاهك. أتساءل ما هو الحال بالنسبة لفرانسين وولديك».

حاولت التواصل مع لويس من منظور أن الوضع ليس خطأه، ولكنني رأيت بالفعل أنه يتحمل مسؤولية سلوكه، فقلت: «أعلم أن الأمر صعب عليك، بالنظر إلى أنك لم تتلق أي مساعدة لتحمّل مشاعر الإحباط أو الاستياء، ولأنك دُفعت للاقتناع أنك متفوق على الآخرين وتستحق امتيازات خاصة. لقد تعلمت أن القواعد المفروضة على الجميع لا تنطبق عليك، وبالتالي هذا ليس خطأك يا لويس. ولكن بغية الحصول

على العلاقات التي تصبو إليها، يجب عليك العمل على هذه القناعات والسلوكيات أو سيظل الناس ينفضّون من حولك. لنجرب مرة أخرى: أخبرني عن الإحباط الذي شعرت به بمجرد انتهاء الجلسة».

وعندما، تنهّد لويس، الذي استطاع الاستماع إليّ بأقل درجة من السخط، وأجابني بصعوبة: «يبدو أن الوقت ينقضي سريعاً، وفي بعض الأحيان - حسناً، غالباً - أرغب في البقاء هنا لفترة أطول، لإنهاء فكرة معينة أو إخبارك عن شيء آخر، ومن المحبط الاضطرار إلى التوقف عن الكلام عندما تقولين ذلك. أشعر وقتها بالرفض أو السيطرة، على الرغم من قناعتي أنك تحاولين مساعدتي». شكرته على شجاعته في الحديث وأكدت له أنني أتفهم شعوره بتلك الطريقة، بالنظر إلى مواضيع حياته والقيود المفروضة في أي علاقة علاجية.

سألته: «إلى أي درجة شعرت بعدم الراحة جراء قول ذلك؟» فأجاب: «كان الأمر غير طبيعي فقط. ويجب عليّ التفكير فيه. كان الأمر مضجراً ومزعجاً قليلاً.» حتى لويس ابتسم عند قول ذلك، مدركاً التكبّر في تلك العبارة. قلت إنها طريقة غير معتادة للعيش في هذا العالم، تلك الطريقة التي تتطلب الانتباه أكثر إلى مشاعر السامعين، بالإضافة إلى المشاعر المهمة وغير المعترف بها للشخص نفسه - التي لم يكن معتاداً عليها في بعض الأحيان. وافق لويس على هذا التقييم، وأخبرته أنه يصعب عليّ أن أطلب منه المغادرة، ولكن الأمر لن يكون منصفاً لمرضاي الآخرين إن لم أفعل، لأنهم سيضطرون للانتظار. ثم ذكرته بأنه من الصعب عليّ الاهتمام به عندما شعرت بأنه يتجاهل حقوقي وينتقد نواياي من دون وجه حق. أومأ لويس برأسه، معبراً عن فهم الفكرة. ثم تعاونا لوضع خطة وتحديد جدول الجلسات بصورة مختلفة قليلاً، واضعين بالاعتبار المواعيد الزمنية وحساسيته تجاه الأمر. بالإضافة إلى ذلك، وافق لويس على بذل مزيد من الجهد للوصول في الوقت المحدد لبدء الجلسات.

في العلاج التخطيطي، السطوة مهمة لنجاح العمل مع النرجسيين. وصف جيفري يونغ الأمر بعبارة: «يسعى الاختصاصي العلاجي لإبقاء المرضى على تماس مع معاناتهم العاطفية لأنه بمجرد اختفاء المعاناة، يحتمل أن يتركوا العلاج. وكلما استطاع المعالج إبقاء المرضى مدركين لخوائهم الداخلي وشعورهم بالنقص والوحدة، امتلك المعالج السطوة اللازمة لإبقائهم ضمن العلاج. يركز الاختصاصي أيضاً على العواقب السلبية لنرجسية المرضى، مثل رفض الأحبة لهم أو النكسات المهنية. تمثل الروابط العاطفية مع الاختصاصي والخوف من تقييم الآخرين أهم حافزين لمواصلة العلاج» (يونغ، كلوسكو وويشار، 2006، 395).

تمرين: العبء، وليس الملامة

هل أنت جاهز لتحمل عبء التغيير من دون ملامة - لقبول تحمل مسؤولية سلوكياتك الآن كراشد حتى وإن لم تكن المخططات خطأك؟ على الرغم من أن الأمر يبدو مخيفاً أو جارفاً بعض الشيء، يفتح الباب على مصراعيه أمام إمكانية التحول. يساعدك هذا التمرين على معاينة مخططاتك وأنماط التأقلم الخاصة بك وتحديد طرق سليمة ومطمئنة للرد على استبدال الأنماط السلوكية القديمة. سيكون هذا التمرين مفيداً جداً، وهناك فرصة جيدة أن يساعدك تواصلك الواضح على تحسين علاقتك مع النرجسي. وسوف نستطلع في هذا التمرين مستوى السطوة الذي يجب التحلي به للفت انتباه النرجسي في حياتك ووضعه أمام حتمية التغيير. أورد مثالاً على ذلك:

مخططاتك: الهجران والنقص والتضحية بالنفس والخنوع

تأثيرات مخططاتك: أنا أتحمل اللوم، أشعر بالنقص، ومقتنع بضرورة تأجيل احتياجاتي وألتزم الصمت بدلاً من البوح بها، أخطأت في هذا الأمر، ومن المحتمل أن ينتهي بي المطاف وحيداً.

أنماط تأقلمك: الاستسلام والاجتناب

الحقيقة: ليس الأمر خطأي. كلانا يلعب دوراً في هذه المشكلة.

أستطيع تولي المسؤولية، وفوق ذلك، أنا وحيدة تماماً بسبب افتقاري إلى الشعور بالذات وليس لدي صوت أو رابط حقيقي مع زوجي.

رسالة حازمة سليمة: لن أسمح بمعاملتي بهذه الطريقة. هذا غير مقبول، حتى وإن لم تكن تنوي إيذائي.

السطوة: أعلم أن زوجي لا يريد خسارتي، وأنا على استعداد لبدء الحديث عن خيار الانفصال، ليس كتهديد، وإنما كخيار ضروري في حال لم تتغير الأمور بيننا.

باستخدام هذه الطريقة المذكورة في المثال، اكتب على ورقة بيضاء حول مخططاتك وأنماط تأقلمك، ثم فكر في حقيقة الأمر. واقض بعض الوقت لكتابة رسالة حازمة سليمة - بحيث لا تنكمش أمام النرجسي في حياتك أو تهاجمه بضراوة. في النهاية، استغرق بعض الوقت للتفكير في مستوى السطوة التي تحتاج إليها لتحث النرجسي على إجراء التغييرات لتحسين علاقتكما.

ينبوع الأمل لا ينضب: القدرة على التعلم والتغيير

من دون تدخل قوة سحرية لن تأتي، فإن خيارات حل الخلافات في العلاقات محدودة: إما بإنهاء العلاقة، أو البقاء على الوضع الراهن، أو تبني أنماط مختلة جديدة أو حلها بطريقة سليمة. يعدّ الخيار الأخير أفضلها إن رغبت في بقاء العلاقة، ولكن الأمر يتطلب التزاماً مضنياً، حتى عندما يكون الطرفان متطوعين جاهزين لعملية التغيير. ولكن اطمئنوا: ما زال هناك بقية من أمل، فعلى الرغم من أن التحديات تبدو شاقة، فإن احتمالات الإصلاح حقيقية.

الدماغ قادر على التغيير، وبالتالي فشخصياتنا مرنة ومنفتحة على التغيير أيضاً. يقترح الخبراء في الصحة العقلية، مع دارسي الأدمغة البشرية، أن أحد طرق التغيير قد يمرّ عبر الإصغاء والتعبير الأصيل عن النفس في سياق حالة ذهنية واعية تجري في الحاضر (هنا والآن).

يستخدم دان سيغل مصطلح «التواصل المشروط» لوصف هذه المنهجية: «في التواصل المشروط، يستمع متلقي الرسالة بعقل منفتح وبجميع جوارحه. وتكون ردة فعله مبنية على ما قيل فعلاً، وليس على النموذج العقلي المتزمت لما هو متوقع مسبقاً» (سيغل وهارتزل 2004، 81).

يستمر سيغل في شرح جوهر «الشعور بوصول مشاعرك إلى الآخرين» في علاقات الآباء بالأبناء: «عندما نبعث إشارة ما، تصبح أدمغتنا مستعدة لتلقي الرد على تلك الإشارة. وتترسخ الردود التي نتلقاها في الخرائط العصبية ضمن إحساسنا الجوهري بذاتنا. ليست ردود الآخرين مجرد مرايا تعكس إشاراتنا، ولكنها تتضمن جوهر وجهة نظر الآخر، التي تجعل تواصلنا منطقياً. وبهذه الطريقة، يكتسب الأطفال شعوراً بوصول مشاعرهم إلى الآخرين: ويحسّون وكأن عقولهم موجودة ضمن عقول آبائهم» (سيغل وهارتزل، 2004، 83). يا له من تواصل مريح – أن تشعر بأنك «مفهوم» حقاً، والشعور بأن صورتك معكوسة في عقل الآخر تماماً كما هي. فكّر في الأمر: من هو الشخص الذي يفهمك تماماً؟

الخلاصة

ضمن سياق الروابط على أساس «الفهم المشترك»، حظينا بفرصة تحقيق نقلات عاطفية وذهنية تؤدي إلى تفسيرات وأفعال جديدة بخصوص قيمة الذات والعلاقات مع الآخرين. تعطينا هذه الروابط إمكانية تكوين عادات جديدة وتحرير أنفسنا من المنعكسات التلقائية المرتبطة بالماضي. لذلك تكمن مهمتك في ترسيخ هذا النوع من التواصل مع النرجسي في حياتك، سواء كان ذلك الشخص مديراً أو زميلاً في العمل أو فرداً من العائلة أو جاراً أو صديقاً أو زوجاً أو حبيباً.

لسوء الحظ، غالباً ما يكون آخر اثنين، الزوج والحبيب، الأكثر مقاومة للتغيير، بالنظر إلى الأهمية الكبيرة للعلاقة ومدى ترسّخ المخططات لديكما فيها. ولكن من خلال ترسيخ روابط على أساس «الفهم المشترك»،

فأنت تشرع الباب أمام إصلاح إحساسك بذاتك واحتمال الاستفادة من مخزونك من المهارات لتحسين العلاقة مع النرجسي والارتقاء بها، أو وضع حدود للعلاقة، وضع حدود للعلاقة أو إنهائها حتى. وفي سبيل هذه الغاية، تساعدك الفصول التالية على تشذيب وعيك، واستجماع شجاعتك، والإبقاء على حماسك أثناء تطوير المهارات التي تحتاجها لخلق نتائج فعالة عند التعامل مع النرجسي في حياتك.

الفصل الرابع

تذليل العقبات: مزالق التواصل ومشاكله ومواطن الخلل فيه

من أجمل ما تعوضنا به الحياة أن مساعدة الآخرين بقلب صادق تنطوي بالضرورة على مساعدة أنفسنا.

• رالف والدو إمرسون[1]

أصبح لديكم الآن إطار عام لفهم النرجسية وكيفية تحديدها وتأثيرها على حياة النرجسيين وتأثير سلوكهم اللاذع على الأشخاص الذين يضطرون للتعامل معهم (الأمر الذي قد تكون على إلمام تام به مسبقاً). حصلتم في الفصول السابقة على نظرة عامة على أصول النرجسية وفهمٍ نظريّ لهؤلاء الأشخاص الصعبي المراس، وقدمت لكم معلوماتٍ من مختلف مجالات علم النفس للتعرّف على استراتيجية تغيير العلاقة مع الشخص النرجسي، التي تتضمن في الحالات العادية أربع مراحل:

1. الملاحظة: تلاحظ السلوكيات وردود الأفعال والتفاعلات المحددة التي تميز العلاقة بينك وبين النرجسي.

1- فيلسوف وشاعر أمريكي (1803-1882). المترجم

2. **التقييم**: تتيح لك ملاحظاتك وأفكارك فرصة لتقييم طبيعة العلاقة بصورة أكثر دقة وربما من دون انحياز.
3. **التحديد**: يتيح لك التقييم تسمية المخططات التي تحفّز ردوداً عقيمة سواء لك أو للنرجسي، وإدراك الردود المتأقلمة التي تستخدمانها كلاكما.
4. **التميز**: يتيح لك تحديد المخططات والردود المتأقلمة تمييز التجارب الناشئة من الذاكرة والفطرة عن اللحظات الحاضرة (هنا والآن) بهدف اكتساب صوت صادق وثابت وموثوق لكل منكما.

مراحل التغيير الأربع

قد يساعدك تسجيل الحوادث اليومية خلال هذه العملية، ويفيدك بصورة عامة، حيث يمكن لكتابة اليوميات أن تريح النفس كثيراً من جهة، وتساعد على إيجاد منظور جديد حول التفاعلات المختلة وإيجاد قاعدة تنطلق منها للتعبير عن صوتك الصادق والتدرب على التفاعلات الحقيقية من جهة ثانية. بخصوص العملية المكونة من أربع مراحل التي ناقشها هنا، يمكن أن تساعد على التميز، مما يتيح لك الفرصة لرؤية الأفكار والعواطف المنحازة التي تغرق دماغك عند بروزها أمامك. أورد فيما يلي مثالاً على طريقة محتملة لظهور المراحل الأربع:

1. **الملاحظة**: تلاحظ أن علاقتك مع النرجسي تتلخص في أنك تعطي وهو يأخذ معظم الوقت، لا سيما الأخذ بطريقته الخاصة، وحيث تجد نفسك عرضة للشعور بالذنب والاعتذار عن قيودك، ومن المحتمل أن يتذرع ويلوم الآخرين على سلوكه السيئ.
2. **التقييم**: يمكنك رؤية غياب التوازن في علاقتك وتربط إحساسك المغبون بمشاعر القلق والإحباط، التي يكون لها صدى مألوف يرتبط ببعض الفصول المبكرة في حياتك.
3. **التحديد**: نظراً لفهمك الجديد للمخططات المبكرة السيئة التكيف

مع المجتمع، يمكنك رؤية أن مخططات الحرمان العاطفي والنقص والتضحية بالنفس والخنوع هي طرف الاتهام في هذه المشاعر الثقيلة. يمكنك أن ترى أنك لا تحصل على قدر كافٍ من الدعم والتربية العاطفية في طفولتك وبأنك طالما شعرت بأنك غير جيد بما يكفي، مما أدى بك إلى بناء حصن منيع من أداء المهام والعطاء. ساعدك هذا على تخدير الألم الشديد الناجم عن التوق إلى الحب والاستحسان - وهو التوق الذي يتراءى لك عيباً. إذا صادف أنك تعرف تاريخ طفولة النرجسي في حياتك، أو ربما من خلال استخدام ما تعلمته في هذا الكتاب، يمكنك وضع النقاط على الحروف لتسمية مخططاته والبدء في رؤية الأنماط في خريطة تحركاته غير المرغوب فيها.

4. **التمييز:** فن القدرة على التفريق بين ما كان وما يكون، حيث يتيح لك التمييز أن تسكن جسدك وعقلك في التو واللحظة، في اللحظة الحاضرة (هنا والآن). وتتسلح بمعرفتك لماهية المخططات وأنماط التأقلم الموجودة في علاقتك حتى تستطيع إعداد أسلحتك من الكلمات. وتدرك أنك لم تعد طفلاً لا حول له ولا قوة، بل أصبحت راشداً يمكنه اتخاذ موقف صارم من دون اختباء أو لوم أو رضوخ.

هذا مثال بسيط على ماهية صوتك الصادق والثابت والموثوق عندما تتفاوض مع شريك حياتك حول رغبتك في تغيير الروتين القائم: «أعلم أنك تستمتع بمشاهدة برامجك التلفزيونية المفضلة ليل الخميس، التي يصادف أنها الليلة التي لا ينبغي علينا العمل فيها لوقت متأخر وبالتالي يمكننا قضاء وقت ممتع معاً، ربما تناول طعام العشاء في مطعم. هل يمكننا القيام بهذا الأمر مرة أو مرتين في الشهر؟ يمكنك تسجيل برامجك المفضلة في تلك الليالي. غالباً ما نتجادل حول ما سنفعله في ليالي الخميس وينتهي الأمر دائماً بإذعاني. سوف أقدر أن نتوصل إلى حل

وسط يسمح لنا بخيارات أخرى. أعتقد أن شجارنا حول هذا الأمر نابع من اعتيادك على دعمي المتواصل وقبولي لنقدك بخصوص اقتراحاتي لقضاء وقت ممتع. أظن أنني لم أدرك كيف ساءني ذلك، وإلى أي درجة أحتاج فيها إلى دعمك أيضاً».

لنذكر مثالاً آخر باستخدام محادثة مع مشرف في العمل هذه المرة: «ليس من السهل عليّ أن أقول هذا الكلام لأنني أعلم حرصي الدائم على تنفيذ ما أؤمر به، حتى من دون موافقتي أو امتلاكي لحل آخر، وإن كان أفضل. ففي بعض الأحيان، يشغلني استحسانك لي بدرجة مبالغ فيها، إلا أنني أود أن أقترح أن نحسّن من جهودنا التسويقية بهذه الطريقة...... وأعتقد أنه ينبغي علينا عقد اجتماعات دورية نحن الاثنين للوقوف على سير المشروع، إذ إن الطريقة الحالية تجعلني أشعر بأنني مختفٍ وأحياناً عرضة للانتقاد من دون وجه حق، حتى مع علمي الأكيد بأنك لا تقصد ذلك».

بالنظر إلى تجاربك السابقة مع النرجسي في حياتك، قد تتساءل إن كانت هذه الطريقة فعالة حقاً، وهنا أعرض مثالاً آخر يثبت فعاليتها. كانت كارولين، وهي من زبائني، متزوجة من رجل نرجسي، داميان، وابنته النرجسية لوسي، مدللة أبيها، ذات السبعة عشر ربيعاً التي ورثت عنه نسبه العظيم ومزاجه الشائك. اعتادت لوسي خلال زياراتها التودد إلى أبيها لإعطائها ما تريد والنجاة بأفعالها من دون عقاب. لم تكن ثمة قوانين أو عواقب، حتى عندما تقلل لوسي من احترام كارولين، أو استعارة أغراض من خزانتها من دون إذن أو تخريب خطط داميان وكارولين لقضاء الوقت خارج المنزل. لم تظهر لوسي أي تقدير، وافتقرت إلى التعاون ولم تشعر بتأنيب الضمير جراء تبذير الأموال من دون حساب.

شعرت كارولين بالعجز، وهو ليس بالأمر المفاجئ تبعاً لقانون داميان القاسي: «هذه ابنتي، وهذه قوانيني، انتهى». ولكن في نهاية الأمر، وبغض النظر عن فزع كارولين من فشل زواجها الثاني، استجمعت شجاعتها للدفاع

عن حقوقها في منزلها وأخبرت داميان بأنها ستغادر المنزل إن لم تتغير الأحوال. على الرغم من عدم توقع كارولين لذلك وقتئذ، فإن هذه الطريقة الحازمة الجديدة خلقت السطوة اللازمة للتغيير. وبعد العديد من نوبات السلوك المعتاد، التي عبر عنها داميان بقوله: «لا يهمني، افعلي ما يحلو لك وغادري»، وافق بالفعل على دخول العلاج والعمل على هذه المشاكل مع كارولين ولوسي. وسيتسنى لكارولين اتخاذ قرار في النهاية حول الاستمرار في هذا الزواج من عدمه، لأنها لم تعد تحت رحمة بعبع الهجران والعار.

تلميحات وإشارات: معرفة أسباب التحفيز

الحاضر مرآة الماضي الذي يوقظ الآليات العقلية التلقائية لتحديد الظروف المهددة وتوجيهنا إلى بر الأمان. لنفكر مجدداً في الفصل الثالث حول ما تعلمناه بخصوص الردود المتأقلمة التي أظهرها كل من فرانسين وبيث وبيل عند تحفيز لويس للمخططات السيئة التكيف مع المجتمع المبكرة جراء سلوكياته الصعبة. ومع الوقت الكافي والإرشاد الصحيح، تعلم كل منهم كيفية تحديد المشاعر الذهنية والجسدية المزعجة التي تنشأ عندما يواجهون استحالة إصلاحه، وتعلم كل منهم ربط هذا الإزعاج المألوف بمخططات متصلة محفورة في قصص من ماضيهم، وسرعان ما لاحظوا أن المشاعر المألوفة التي تحفّز مخططاتهم توجّه ردودهم المألوفة المقابلة تلقائياً على الرغم من غياب فعاليتها.

تمرين: لماذا يحفزك النرجسي

إن لم تحدد مخططاتك حتى هذه اللحظة، عُد إلى الفصل الثاني وراجع القائمة مرة أخرى، وحاول تحديد المخططات التي تمثلك بدقة. وتذكر أن تحديد أي منها بكونه مخططاً مبكراً لسوء التكيف مع المجتمع، يجب أن يكون متجذراً في مرحلة الطفولة أو البلوغ. وعلى الرغم من احتمال كونه خاملاً معظم حياتك، فهو وثيق الصلة بدرجة كافية لتشعر به تماماً أثناء قراءتك له. ثم دوّن مخططاتك على ورقة بيضاء.

وبمجرد أن تصبح مدركاً للمخططات الموجودة في عقلك، تابع هذا التمرين، ونظراً لأنه يتضمن تصورات موجهة، ينبغي عليك قراءته أولاً للتعرّف على الخطوات قبل تنفيذه فعلياً.

1. اجلس في مكان مريح وهادئ تجنباً للمقاطعة. أغلق عينيك لبرهة، وحاول أن تستعيد ذكرى مؤلمة من طفولتك تتضمن مقدمي الرعاية أو قريباً أو شخصاً من أقرانك. وتصرف جزئياً كحارس، بغية مراقبة مشاعرك المغروسة فيك بعناية، والمرتبطة بهذه اللحظة الحاضرة (هنا والآن) حتى تتيح لنفسك النظر إلى الماضي وملاحظة الأفكار والمشاعر والأحاسيس التي ظهرت أثناء تذكرك لتلك الحادثة الصعبة. ما الذي حصل خلال الحالة المؤلمة؟ كيف تعاملت معها؟ هل يمكن تذكر ما تمنيت حصوله في ذلك الوقت؟ ما هي أعمق رغباتك في تلك اللحظة؟ إن أصبح تذكر التجربة صعباً أو مؤلماً، تذكر أنك تستعيد ذكرياتك ليس إلا.
2. تنفس ببطء وعمق شهيقاً وزفيراً، وابدأ بتعتيم الصور القادمة من هذه الحادثة السابقة مع الاستمرار في تذكر الأفكار والعواطف والأحاسيس التي ملأت جسدك وعقلك، واحتفظ بها، مستمراً في التنفس بسلاسة وبطء لتلطيف أية آلام محفورة في جدران عقلك.
3. وبعد أن شحذت وعيك تجاه الأفكار والعواطف والأحاسيس الصعبة وعرفت أن التنفس يخفف من تأثيرها، استدع صورة للنرجسي في حياتك، وحاول تقريب هذه الصورة إلى موقف مزعج أو صعب أو محبط سواء أكان سابقاً أو محتملاً. واجعل هذه الصورة واضحة قدر الإمكان في عقلك. انتبه إلى الأفكار والعواطف والأحاسيس الجسدية التي يتردد صداها بالتزامن مع تكشّف هذا الموقف في ذهنك. إن استطعت التحكم بالنتيجة، ما الذي تتمنى حصوله؟ ما هي أعمق رغباتك؟
4. تنفس عدة مرات ببطء شهيقاً وزفيراً، ثم افتح عينيك وامنح نفسك

بعض الوقت حتى تتماهى بالكامل مع محيطك، واشكر أعضاءك التي أتاحت لك البقاء ثابتاً في مكانك أثناء قيامك بهذه الرحلة.

بعد الانتهاء من التمرين، قارن الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية المرتبطة بالصورة الأولى - ذكراك من الطفولة - مع تلك المرتبطة بالصورة الثانية. هل كان هناك نقلة؟ أم أنهما مستمرتان؟ يشير الفرق بين إحساسك بالصورتين إلى درجة انبثاق قدرتك على المراقبة والتقييم والتحديد والتميز. ويسمح لك تحويل وعيك تجاه تجربتك الداخلية خلال هذه الحالات بقياس قوة مخططاتك وكيف ترسخت أنماط التأقلم القديمة السيئة التكيف عند تحفيزها بالظروف الراهنة.

عندما تقارن تجربتك الداخلية في هذين السيناريوهين، هل ترى أي أنماط ثابتة؟ كيف تغيرت رغباتك منذ تلك التجربة أثناء الطفولة، إن تغيرت أساساً؟ ما هي الرغبات التي ما تزال تصبو إليها؟ ما الذي يمنعك من تحقيق هذه الرغبات؟ هناك الكثير من الأمور للتفكير فيها. قد ترغب في تخصيص بعض الوقت لتدوين مشاعرك وأفكارك لمساعدتك على ترتيب مشاعرك، والذي قد يكون مفيداً في المستقبل، من حيث قياس تقدمك في هذه العملية.

أخيراً، راجع قائمة المخططات مرة أخرى. هل أنت على ثقة معقولة من تحديدك لأكثر المخططات ارتباطاً بقصة حياتك -تلك المخططات التي قد تتعارض ضمنياً مع كفاءتك في التعامل مع الآخرين؟ إن كان هذا واقع الحال، فهذا جيد لك، وإلا فلا تقلق. هذه مهمة معقدة وقد يكون لديك طبقات متعددة من التاريخ والأنماط السلوكية التي يجب أن تكتشف. تابع القراءة فهناك المزيد مما قد يساعدك في اكتشافك.

فهم الحواس: الرسائل من الدماغ والجسد

أصبحت تعرف الآن أن مخططاتك قد تثار أحياناً (غالباً خارج وعيك) قارعةً طبول الاستجابات التي تكاد تكون مثيرة للإعجاب أثناء استدعاء

حراس الحفاظ على الذات إلى الخدمة، وثمة مرات كثيرة تنجح فيها في تجاوز إثارة مخططاتك والاستجابة بنضج تجاه تحديات الحياة، وبحكمة في ضبط النفس أو إجابة ذكية، حسب مقتضى الحال. في حال ندَرَ حصول ذلك عند التعامل مع النرجسي في حياتك، تأكد من أنك لست الوحيد، حيث يبدو أن هؤلاء الأشخاص الصعبي المراس يملكون موهبة فذّة في استفزاز مخططات الناس. وربما تكون أسباب هذه الحال قد توضحت لديك الآن بما أنك بدأت في إماطة اللثام عن تشكيلتك الخاصة من المواضيع الحياتية وأساليب التأقلم المصاحبة لها، وعلى الرغم من أن هذه الأساليب قد لا تكون نافعة حتى الآن، ولا تسلحك بدرع المواجهة أو تزودك بلباس بارد من الاستكانة، فإنها قادرة على منحك تلميحات قيّمة حول جهازيك الإدراكي والحسي، تعد أدوات أساسية تلازمك طوال رحلة الانعتاق التي تنشدها.

تذكّر الأحاسيس القوية التي شعرت بها في التمرين الماضي أثناء استدعاء صفحة مؤلمة من قصتك الشخصية، فبمجرد وقوعك على تلك الذكرى البعيدة، تتورم الأحاسيس الموجودة في عقلك وجسدك، وتتكشّف قوتها الكاملة شيئاً فشيئاً في واقع الحالة الفعلية هنا والآن، عندما كنت تجلس وحيداً هادئاً وعيناك مغمضتان، كما هو الحال عند هيمنة المخططات التي تنغرس في جهازك الحسي وتستطيع إطلاق العنان لأحاسيس قوية وحادة عند إثارتها.

يتضمن الجهاز الحسي العضلات والجهاز العصبي والأحشاء. وعند تحفيز مخططاتك، قد تلاحظ مزيجاً من الأحاسيس الجسدية التالية:

- تسارع ضربات القلب
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع حرارة الجلد
- تسارع معدل التنفس
- تعرّق الجبهة أو راحة اليدين

- شعور بالألم أو الغثيان في المعدة
- ضيق أو تورم في الحنجرة
- جفاف الفم
- ارتعاش الشفاه
- تنميل اليدين أو القدمين أو الساقين
- تيبّس مفاجئ في الرقبة أو الظهر أو المفاصل
- دوار
- تدفق الدموع
- النعاس
- ألم أو خدر في أجزاء من الجسم
- الشعور بفراغ في الذهن
- اشتداد الحواس أو ضعفها: السمع أو الشم أو البصر أو التذوق أو اللمس.

لماذا هذه الأوجاع مرتبطة؟ لأن المخططات، التي تتفاعل بصورة وثيقة مع الجهاز الحسي، تبعث رسائل من الجسم إلى الدماغ والعكس بالعكس، محددة بذلك إنذارات داخلية، وغالباً خاطئة، تحثك على اتخاذ إجراء وقائي لحماية نفسك. وتكمن المشكلة هنا في احتمالية استغفال الدماغ الذي لا يستطيع التمييز بسهولة بين ألم المعدة جراء فيروس مثلاً والألم الناجم عن معترك ماراثوني مع شخص نرجسي. بالإضافة إلى ذلك، يكون الدماغ عرضة لربط أي منها مع آلام المعدة العصبية على النسيان التي شعرت بها في الصف الأول في المدرسة الأبرشية، عندما جرى ترويعك من تهديد الاحتراق في الجحيم إن نسيت ارتداء قبعتك، وبالتالي تجهيز أرضية مناسبة لبزوغ مخطط سوء الظن.

وفي ظل غياب الضبط السليم لحالتك وبنيتك الداخليتين، ينتابك الارتياب جراء المحفزات الخفية وشبه الخفية، وتبقيك على شفير الإحساس بالغثيان. من جهة ثانية، إن استطعت فهم الإحساس المزعج

في معدتك، معزياً إياه إلى سبب جسدي محدد (*أشعر بالغثيان في معدتي لأنني أصبت بعدوى يعاني منها جميع زملائي في المكتب طوال الأسبوع وليس جراء خطر يتربّص بي*)، فقد تستطيع تبديد الشكوك الذاتية ونيل قسط من الراحة بكل بساطة إن كنت مريضاً. بدلاً من ذلك، قد تبدأ في استقراء نمط من الأسباب غير الجسدية (*أشعر بالغثيان في معدتي في كل مرة أتشاجر فيها مع زميلتي شيري لأنني أشعر في النهاية أن الراهبة ماري جوزيف على وشك قذفي في النار من دون واقٍ شمسي*)، فقد تستطيع في هذه الحالة استجماع قوتك والوقوف في وجه شيري بثبات وقناعة. وبغية النجاح في هذا الأمر، يجب عليك أن تدفع دماغك لتبني شعار جديد: «*كان هذا في الماضي ونحن أبناء اليوم*». يزودك الفصل الخامس بعدة أدوات كي تستطيع التميز والعيش في ظل هذا الشعار.

تمرين: توقع مواطن الخلل وتفعيل الرادار

بعد أن عرفت الأساليب المراوغة التي تستغلها المخططات للتسبب بعواطف مؤلمة وأحاسيس جسدية مزعجة، فربما تتلهف الآن لتعلم كيفية إحباط هذه الاستجابة. بناءً على التمرين السابق، يتضمن هذا التمرين أيضاً تصور موقف صعب مع النرجسي، وتبدأ هنا في ممارسة مهارات وعي جديدة ضمن جو من الأمان والراحة النسبية في عقلك، بدلاً من علاقة فعلية وجهاً لوجه مع النرجسي. وستكتسب بعض الخبرة في استخدام حوار داخلي يتسم بالإيجابية والإشفاق لوضع مخططاتك ضمن منظور واضح.

1. فكر في الموقف التالي مع النرجسي. متى وأين سيحصل؟ ما ستكون ظروف هذا الموقف؟
2. فكر في جميع التحديات الشخصية المحتملة التي قد تنشأ خلال الموقف.
3. خذ بالاعتبار أن كل ما يمكنك توقعه هو كيف ستشعر، بالنظر إلى أهمية هذا النشاط الذي جمعكما معاً، ومستوى حساسيتك المعتاد في الحالات المشابهة والسوابق التاريخية في هذا النوع

من الحالات. ولا تغفل أي شيء بدءاً بالإلهاء البسيط وانتهاءً بأسوأ الاحتمالات.

4. انتبه إلى الأحاسيس الجسدية والأفكار التي تغزو عقلك، ووجه رادار الوعي إلى أكثر مناطق الإحساس عرضة للعطب، تلك العواصف الرعدية العميقة الراسخة في خلفية الصورة الماطرة.

5. إن استطاعت حواسك النطق، ما الذي ستقوله؟ على سبيل المثال، إن كان لديك مخطط النقص مع نمط تأقلم تأديبي، قد يقول التوتر في رقبتك: *يا لك من جبان لا يستطيع الدفاع عن نفسه*. انتبه إلى الأحاسيس التي تشعر بها وحاول أن تتعرف إلى ما تقوله لك.

6. افسح المجال للصوت الداخلي الحكيم والمشفق للدخول في حوار مع هذه الأحاسيس. مثل أن تقول: *لطالما دُفعت للإحساس بأنني لم أكن جيداً بما يكفي عندما كنت صغيراً، إلا أن هذا الأمر ليس صحيحاً ببساطة، فقد كنت مجرد طفل. لم أتمتع بالقدرة على الدفاع عن نفسي وقتها. كنت صغيراً وخائفاً. وما أشعر به الآن هو صدى ذلك المخطط، ولكن لدي خيارات الآن، ولا يتوجب عليّ احتمال معاملتي بهذه الطريقة من أي شخص بعد الآن.*

7. لاحظ كيف تتحفز الأحاسيس جراء الموقف الخيالي إبان خروج النرجسي إلى الضوء ببطء. إن لم تجد الكلمات المناسبة لتفنيد مخططك، يمكن طلب المساعدة من صديق أو حبيب أو معالج أو أي شخص يعرفك حق المعرفة لتأليف رسالة صادقة تعكس حقيقتك الداخلية.

بعد تشغيل الرادار الداخلي، يمكنك الآن إجراء مسح شامل لعالمك الداخلي بحثاً عن المخططات المشوهة، المناهضة للحقيقة. ستتعلم لاحقاً في هذا الفصل المزيد من مهارات التواصل وستحصل على عدة فرص للتدرب على كيفية التفاعل السليم مع النرجسي في حياتك.

لعنة حلّت وأسلحة ولّت

قلنا سابقاً إن النرجسي يتمتع بقوة مطّردة لتسميم حواسك بهالة سحره وفطنته الخادعتين، حيث يستطيع دفعك إلى الشعور بأنك الشخص المختار، وأنك مميز لا محالة كونك حصلت على انتباهه. وبمجرد وقوعك تحت لعنته، تجد نفسك محدقاً في الأفق بحثاً عن مخرج. ويختار لك أفضل إطلالة لمشاهدة عرض أدائه المتبجح. وفي المقابل، يتوقع منك أن تسلط دائرة الضوء عليه بثبات مستمر، مومئاً برأسك موافقاً خلال خطبته العصماء، ضاحكاً على تلميحاته، مهللاً ملء حنجرتك مراراً وتكراراً، من دون أدنى إحساس بالملل وإياك ثم إياك توقّع الانضمام إليه على خشبة المسرح.

مناورات العصا والجزرة

سحر النرجسي إغواء مغرٍ من جهة، وأداة فعالة من جهة أخرى، نظراً لأنه يمنعك من معاينة الثمن المحتمل للعلاقة إلى حين وقوعك في الفخ. لننظر إلى بعض الأمثلة المختارة من مناورات العصا والجزرة الماكرة والكلاسيكية التي يستخدمها النرجسي، فقد تساعدك على تكوين نظرة أوضح عن سير علاقتك مع شخص نرجسي.

عباءة التخفي: يتلاشى النرجسي بعد أن يعدك باهتمامه الأبدي، ويتهمك بالأنانية والعوز عندما تستاء منه، من دون ندم أو إقرار بالذنب.

المكيدة: بعد طرحك لأفكارك ومداخلتك بحماس ظاهر، يواصل النرجسي اغتيال ردك ويدمر احترامك لنفسك بنقده المذل.

دكتور جيكل ومستر هايد[1]: مستغلّاً الفرصة ليكون بطلك، يسارع النرجسي لحمايتك عندما يجور عليك الآخرون بكل رحابة صدر، ولكنه لا يتوانى عن جرح مشاعرك بنبرته المتغطرسة القاسية إن تجرأت على مقاطعته أو التشكيك في آرائه.

1- يشتق المصطلح من رواية خيالية للأديب الإسكتلندي روبرت لويس ستيفنسون، والإشارة هنا إلى الأشخاص ذوي الطبيعة الخيّرة والشريرة في نفس الوقت. المترجم

رشّ الملح على الجرح: يفاجئك النرجسي بأطنان من الأزهار التي تجعلك مستعداً لمسامحة سلوكه الفظّ خلال الأيام الماضية، وتبادله بتصرفات تعبر عن المودة والتقدير، ولكن في النهاية ما من شيء يكفي لسدّ شراهته، مما يجعلك تكزّ على أسنانك ندماً وغيظاً، ففي نهاية المطاف، كل شيء يتمحور حوله من جديد.

محامي الشيطان: على غرار رئيس نادي مناظرة أو قاضٍ بمطرقة، يدعوك النرجسي إلى محادثة سرعان ما تتحول إلى مونولوج طويل أو نقاش جدلي أو تنافسي. ويبقى منيعاً في مواجهتك بغض النظر عن طريقة استجابتك، سواء تجاهلته أو قاومته أو حاججته أو أذعنت له.

هل تبدو أي من هذه المناورات مألوفة؟ إن كانت جميعها كذلك، لا تيأس. قال لي العديد من زبائني ممن يتعاملون مع هذه المشكلة أن الحالات الخمس متصلة. تذكر أن النرجسي يحتفظ بمعايير صارمة مرتفعة جداً تجاه نفسه، وتجاه الأشخاص الذين يدورون في فلَكه. وكما تعلمنا سابقاً، يحتاج النرجسي إلى درجة كبيرة من الثناء والاستحسان والسيطرة والانتصار والاعتراف بروعته. وتبرز هذه الاحتياجات لديه جراء تيار داخلي جارف من العار والوحدة العاطفية وسوء الظن، ويمثل السلوك المعتد بالنفس مدخلاً إلى رصيده العاطفي فحسب.

الردود العاطفية المعتادة

أصبح واضحاً أن النرجسي لا يشعر بحاجته إلى الالتزام بالقواعد التي تنطبق على الآخرين، وتكون مناورات العصا والجزرة جائرة وازدواجية، والأسوأ من ذلك أن شخصية النرجسي لا تفسح المجال لوضع السلوك موضع الدراسة أو التفاوض على حل معين يسوّي الأوضاع. وبسبب غياب التواصل والتفاوض المنصفين، تميل كل مناورة منها إلى افتعال استجابة معينة.

انعدام الأمن: أثناء ارتداء النرجسي لعباءة التخفي، قد تشعر بالوحدة

والتزعزع جراء انعدام الأمن في مزاجه وانعدام الثقة بحضوره، ويعيد هذا الشعور ذكريات العلاقات المتأرجحة خلال الطفولة.

التخويف: يمكن أن تصبح مناورة المكيدة ترهيباً صريحاً، كأن يقنعك بلباقة كي تضع إصبعك في الماء حتى تعضها سمكة بيرانا متوحشة. يمكن لهذه المناورة محاكاة سيناريوهات الطفولة، مثل تشجيع أبويك لاختيار شيء ما من قائمة الطعام ثم انتقادك على اختيارك. واستجابة لذلك، تعلمت قراءة ما بين السطور لإيجاد الإجابة «الصحيحة»، حتى وإن لم تكن إجابتك بالضرورة.

النقمة: عندما ينتقل النرجسي من الدكتور جيكل إلى المستر هايد الشرير، تصبح ناقماً على تفوقه وأنانيته وعجزه عن المساومة، لا سيما إن كان يدافع عنك بشراسة قبل خمس عشرة دقيقة فقط. وتشعر فجأة أن جهوده البطولية ودعمه لم يكونا متمحورين حولك إطلاقاً. ويمكن أن تشعر كتلك الأوقات النادرة عندما كانت والدتك تناديك من غرفتك للانضمام إليها أثناء ترفيهها عن أصدقائها. كان شعورك بأنك مرغوب وجزء من الجماعة أمراً حسناً، لكنك سرعان ما تدرك أن هذا عبارة عن حيلة فقط ليتسنى لها التنعّم بصيحات إعجاب الحاضرين لقاء الجهد الطيب الذي بذلته في تربيتك، لتشعر مرة أخرى كأنك واقف هناك لتسليط الضوء على عرض «أفضل أُمّ لهذه السنة» الذي تؤديه والدتك.

الاستفزاز: كيف يستطيع النرجسي أن يتحلى بهذا السحر عندما يرش الملح فوق الجرح؟ ولماذا تُلدغ من جحره كلّ مرة؟ ليس مردّ الأمر أنك أحمق، ولكن بسبب شعورك الجيد تجاه العناية بك والتمتع بلحظات تُعامل فيها بإحسان، وتُقدم على مخاطرة للتعبير عن تقديرك لشهامة النرجسي، لتكتشف أن الأمير الفاتن الذي قبّلته ليس سوى ضفدع. وتشعر بالغيظ لأنك وقعت مرة أخرى ضحية لحظاته السحرية المختصرة وأُجبرت على دفع الثمن ثآليل متوقعة جراء القبلة. قد يكون لهذا الأمر ذكرى لعلاقتك مع أبويك، فربما تكون قد استمتعت بكل الاهتمام

المحب المنقطع النظير الذي أسبغته والدتك عليك أثناء مرضك، لتقع رهينة للشعور بالذنب جراء حرمانها من النوم أثناء عنايتها بك.

العجز: مناورة محامي الشيطان هي في الأساس طريقة لتصعيد التفرد في أي مجال يتشدّق النرجسي به، تاركاً لك الشعور بالعجز والإرهاق. تشعر عندها ألا رابح في هذه الحالة، فإن لم تتنازل، سيبقيك مستيقظاً طوال الليل، للدفاع مستميتاً عن وجهة نظره والاستمتاع بنبرة صوته. يشبه هذا في بعض الأحيان أن تكون عاجزاً كطفل، لا سيما إن تعلمت كبت صوتك في حضور أمك أو من يرعاك، في سبيل أن تحتفظ بأفكارك وآرائك لنفسك واحترام وجهة نظرها كقديسة.

في جميع هذه السيناريوهات، أنت مستعد بطبيعتك لحماية نفسك ولكنك تشعر في النهاية بالاستفزاز أو انعدام الأمن أو التهديد أو النقمة أو العجز- وللمفارقة، غير محمي إطلاقاً. لماذا؟ لفهم هذا، يجب أن نعود إلى طريقة عمل الدماغ. تكون آليات النجاة محدودة عند مواجهة دب أشيب، فقد تحاول الفرار من الدب أو مقاومته أو التسمّر في مكانك من الخوف، عاجزاً عن الحركة في أي اتجاه، وهي الردود الاعتيادية في المقاومة أو الفرار أو التسمّر. نشير في العلاج التخطيطي إلى آليات النجاة هذه باسم الهجوم المضاد والتفادي والاستسلام. بالنسبة لبعض الناس، يعتمد الرد غالباً على طبيعة التهديد، ويرى آخرون أن الرد على أي تهديد قد يكون متشابهاً دوماً.

الطريق الملتوي

ساعدني دان سيغل خلال نقاشاتي معه على فهم أن الأجزاء تحت القشرية من الدماغ (جذر الدماغ والمناطق الحوفية) تنشط عندما يشعر الدماغ بتهديد. وبمجرد استقراء هذه المناطق تحت القشرية لتهديد محتمل، بما فيها منطقة تسمى اللوزة، تنتقل الرسائل إلى الجسم للإحساس بالمحنة والاستعداد للتصرف. يتضمن جزء من الاستجابة

إفراز هرمونات التنبيه مثل الأدرينالين. يحصل كل هذا بلمح البصر، ويدخل هذا الجهاز المدمج في استجابة المقاومة أو الفرار أو التسمّر، وهو لا يقدّر بثمن بالنسبة لمعظم الحيوانات (وكذلك الإنسان) عند مواجهة خطر محدق أو تهديد للحياة.

اقترح دان سيغل ما يسميه «الطريق الملتوي» للوظيفة التي يمكنها في حالات التهديد إيقاف الوظائف الأسمى في القشرة أمام الجبهية، التي تمثل الرئيس التنفيذي للدماغ، وتساعد على تهدئة الذهن وتنظيم الجسم والمشاركة في التفكير المنطقي والتأمل بوضوح ومنطقية حول ما يجري. يعني الانغماس في الطريق الملتوي خسارة هذه الوظائف التنفيذية، التي لا يمكننا من دونها إدراك أن صوت ضخ بسيط في الليل هو ببساطة ماء ساخن يتحرك عبر الأنابيب وليس دخيلاً يتسلل على الدرج. يوفر عمل سيغل طريقة لفهم تجارب الطريق الملتوي والسيطرة عليها في حياتنا (سيغل 2001، 2007؛ سيغل وهارتزل 2004).

يمكن أن ينشّط التعاطي مع النرجسي مستقبلات التهديد والانغماس في الطريق الملتوي. ولكن مع التفكير التأملي، يمكنك التفاعل مع شخص نرجسي من دون المشاركة في رقصته. لذلك بدلاً من الشعور بخفقان القلب والصداع وجفاف الفم عند اقترابك من سعادة الدون أو عاشقة الأضواء، مدفوعاً بتوقع مواجهة أخرى ستصدمك كحافلة مسرعة، يمكنك الظهور متحلياً بالثقة وشاعراً بقيمتك الذاتية وموثوقيتك.

ما وراء المواجهة أو الفرار أو التسمّر

يتطلب الحصول على نتائج فعالة من تعاطيك مع شخص نرجسي تعديلات على تصميم جهاز النجاة لديك. وبهدف مساعدتك على تعديل إنذاراتك الداخلية، دعنا ننظر إلى بعض الاستجابات الاعتيادية للمواجهة والفرار والتسمّر، وكيفية تعديل هذه الاستجابات وكيفية التواصل الفعّال انطلاقاً من هذا الموقف الجديد.

الهجوم المضاد (استجابة المواجهة): إن كنت معتاداً على المقاومة عند شعورك بالتجاهل أو التهجّم اللفظي، يكون حوارك الداخلي من نوع سوف *أريك*، الذي ينتج عنه بالطبع معركة شرسة أو انقضاض لفظي مستعر أو انسحاب متزايد من جانب خصمك.

التعديل: ليس مقدراً للمقاتلين الانسحاب من معاركهم. يجب عليك فقط الدفاع عن نفسك من دون هجوم. على سبيل المثال: بدلاً من سوف *ترى*، يمكن أن يكون حوارك الداخلي *لدي حقوق أيضاً*.

التواصل: يمكن أن تتخذ طريقتك الشكل التالي: «يُحتمل ألا تكون نواياك على هذه الشاكلة، إلا أنني أشعر أن أفعالك وكلماتك تقلل من قيمتي. ولن أحتمل تعاملك معي بهذا النوع من قلة الاحترام. إن لم تكن مرتاحاً معي، يمكنك إخباري من دون إحباطي أو تجاهلي. لك حقوقك، ولي حقوقي. سوف أقدّر أن توليني المزيد من الاعتبار أثناء حديثك معي، وسأفعل الشيء نفسه معك».

التفادي (استجابة الفرار): إن كنت معتاداً على الهروب من الأشياء الصعبة، يكون حوارك الداخلي من نوع *أراك لاحقاً*. ولكن كلما أكثرت من الاجتناب، أصبح خصمك أكثر إلحاحاً وطلباً وإصراراً. وتصبح في النهاية محشوراً في الزاوية ومُقعداً ومهجوراً أمام صوتك.

التعديل: إن كنت شخصاً يرغب في الابتعاد عن المواجهات المقلقة، فلا بأس بذلك. ولكن بغية فض أي نزاع، يجب عليك العودة مرة أخرى في نهاية المطاف. ويمكن لحوارك الداخلي الانتقال من «*أراك لاحقاً*» إلى «*أحتاج إلى وقت مستقطع*».

التواصل: يمكن أن تتخذ طريقتك الشكل التالي: «أعلم أن هذه المشكلة بالغة الأهمية بالنسبة إليك، وهي كذلك بالنسبة إلي، ولكنني أشعر بأنها تغرقني في الوقت الحالي، وأحتاج إلى بعض الوقت وحيداً لتجميع أفكاري حتى يصبح نقاشنا مثمراً، وربما تستفيد منه أيضاً».

الاستسلام (استجابة التسمّر): إن كنت معتاداً على الثبات من دون

حراك في المواجهات الخطيرة، فسلاحك الوحيد لتحرير نفسك من قبضة النرجسي المحكمة هي الإذعان وتحمل اللوم والموافقة. ويصبح حوارك الداخلي من نوع *أنت على صواب، أنا المخطئ بالمجمل*. لسوء الحظ، ينتج عن هذا غالباً مزيداً من النقد جراء تصرفك الخاطئ والهش.

التعديل: إن كان لديك استجابة تستمّر انعكاسية، قد تستفيد من التدرب على ما تقوله مسبقاً. وقد ينتقل حوارك الداخلي من *أنا المخطئ بالمطلق* إلى *ربما لا أكون كاملاً، ولكنني لست المخطئ وحدي*.

التواصل: يمكن أن تتخذ طريقتك الشكل التالي: «يبدو أنك مستاء مني، وعندما أشعر بذلك، أميل إلى الاستسلام والإذعان. أعلم أن هذا يزيد من استيائك، ولكنني لا أقصد ذلك. أشعر بأن هذه الحوارات تستفزني، ولكنني أعمل على تعزيز ثقتي بنفسي، وسوف أقدّر إن كان بإمكانك مراعاتي أكثر. لديك مسؤولياتك في هذه العلاقة أيضاً».

الخلاصة

رأينا كيف تعلّل تجاربك الحياتية وتكوينك البيولوجي مخططاتك الشخصية وردود أفعالك التي تصبح عقبات أمام التعامل الفعال مع النرجسي. وتمرّنت على كيفية تنشيط الرادار الداخلي لتوقّع الأوقات التي تقع فيها فريسة لعاداتك القديمة، وبدأنا في تعلم كيفية الانتباه إلى المعلومات الحسية. على الرغم من أن البشر مجهزون باستجابات انعكاسية من أجل البقاء، فإننا مرنون بشكل غير عادي. بدأتَ في معرفة كيف يؤدي تكييف حواراتك الداخلية وتبني طرق تواصل جديدة إلى إحساس أكبر بالدفاع عن النفس والموثوقية في العلاقات الصعبة، بالإضافة إلى دفع عجلة التغير في هذه العلاقات.

يعزز الفصل الخامس من مهاراتك في الانتباه إلى المعلومات الحسية، وستعرف قيمة الانتباه اليقظ في بناء عادات جديدة وتعزيز المرونة في التواصل. وستستمر في تأليف عبارات جديدة لإدارة التفاعلات الشخصية بصوت أصيل.

الفصل الخامس

إرهاف السمع: مواجهة المواقف الصعبة مع شخص نرجسي

كل ما نراه هو ظل يلقيه ما لا نراه.

• مارتن لوثر كينغ الابن[1]

خلال عملك على هذا الكتاب حتى الآن، خصصت الوقت وبذلت الجهد لفهم حياتك ومعاينة مواضيعها المختلفة وفهم كيفية مساهمة تجاربك السابقة في شخصيتك المستنيرة تارة والمعتمة تارة أخرى. وعاينت الروابط بين تجاربك وميولك ومخططاتك. وفهمت أسباب صعوبة التعامل مع النرجسي بالنسبة إليك على وجه الخصوص، بالإضافة إلى أسباب انجذابك وتعلقك به. وأصبح بإمكانك التحلي بالدقة عند توقع وإدراك كيف ومتى تُستفز، وامتلكت مجموعة من المهارات الجديدة لفهم نفسك واستيعاب النرجسي، وكيفية مباشرة تواصل أكثر فعالية وموثوقية.

الخطوة التالية هي أن تعيش اللحظة بكل جاهزية، فأنت ملمٌّ من دون أدنى شك بعبارة: «أذن من طين وأذن من عجين»، التي تعد مثالاً رائعاً

1- ناشط سياسي أمريكي، طالب بإنهاء التمييز العنصري ضد السّود وحصل على جائزة نوبل للسلام. المترجم

على قوة الدماغ المغلّف بالتيفلون. تبدو الأمور أحياناً خارجة من الوعي بكل سلاسة، وهو أمر يشعرنا بالانعتاق ويتيح لنا الاستغناء عن الموسيقى النشاز التي يعزفها العقل والذاكرة في تلك اللحظة. لذلك عندما تجلدك أمّ العريف المنزّهة بأحد تعليقاتها المستهترة عن مشكلة عويصة في حياتك أو تنتقل من دون سابق إنذار للحديث عن مدى روعتها (متخفية بالكاد وراء تواضع مشوّه)، تدخل إلى الجزء المغلّف بالتيفلون في دماغك، وتضغط على زر «الصامت» في داخلك وتطفئ مخططاتك، وتتنفس ملء رئتيك، وتحمّل النرجسي المسؤولية ببراعة عند الاقتضاء، أو تمضي قدماً. وعندما كان دماغك «الجعجاع» يدفعك للشعور بالحيرة أو الاضطراب أو الشك بالنفس أو العجز، ينسلّ انزعاجك الآن كالشعرة من العجين.

التحرّر من عاداتك التلقائية

يعتبر إحساسك التام بماهيتك وكيف أصبحت على هذا النحو أداة فعآلة في الحصول على نتائج ناجحة، ولكن بغية صقل هذه الأداة بصورة أفضل، ينبغي عليك تطوير بعض المهارات الداعمة، أولاها القدرة على تحديد عاداتك السيئة ومنع نفسك من الانخراط فيها، لأن هذا يعد المفتاح الذي يشرّع أمامك أبواباً جديدة للرد على النرجسي في حياتك والتعاطي معه.

يميل البشر بطبيعتهم إلى السعي وراء المألوف والرد بسلوكيات معتادة فطرية ومتطورة ومكتسبة. وبينما تعد بعض هذه العادات سليمة ومتكيفة، يبقيك بعضها الآخر سجيناً ضمن جدران المخططات المؤلمة عاطفياً وجسدياً. وبالتالي، من الضروري امتلاك صورة ذهنية واضحة، إلى جانب إدراك حسي صادق، لحياتك الداخلية، لا سيما الأجزاء السريعة التأثر من ذاتك. ويبرز أيضاً إحساس بالإشفاق على نفسك كعامل حاسم، إذ يتيح لك نقل تركيزك واستجاباتك عندما تحس بسرعة تأثرك، وبدلاً من

محاولة التأقلم مع نفس الرسائل القديمة المتمثلة في *أنا مكروه ولا يمكن لأحد تلبية احتياجاتي؛ ليس لي حقوق؛ ويقع على عاتقي إسعاد الآخرين* وما شابهها من رسائل، يمكنك نقل تركيزك إلى تقييمات أكثر واقعية، محرراً عقلك وجسدك من الانزعاج المرتبط بهذه المواضيع المنحازة والقديمة العهد. وبمجرد تفكيك أنماط التفكير المضرّة وتنقيحها، ينبغي عليك الإبقاء على واقعك الجديد الأكثر إنصافاً في متناول يدك لدرء مخططاتك وما يثيرها، وأخصّ بالذكر النرجسيين.

كيف تبقى خارج ذلك السجن القديم؟ أصبحت تعلم أن الذاكرة هي قوة جبّارة ضمن الدماغ، وطالما كانت لديك ذاكرة، سيكون لديك مخططات بحاجة للتعامل معها. ولكن إن كان صوتك الداخلي المحب والحكيم المعدّ حديثاً معقولاً ومراعياً، تقلُّ عدد اللحظات المستفزة بصورة كبيرة، وتكون تجاربك أقل شدة في حال استفزازك، وسرعان ما تستطيع استعادة عافيتك. وهذا ربما أفضل ما يمكن تحقيقه. وليس الأمر بالغ السوء، إن فكرت فيه، لأنك لا تستطيع الانتباه على مدار الساعة. فقد تهفو في بعض الحالات إلى العادات القديمة لتجد نفسك في سجنك المألوف، تأمر الآخرين بالاستماع إليك، وتدفن رأسك في وسادتك، أو تحدّق في الجدران من حولك من دون غاية. ولكن تذكر، كل ما يحتاجه الأمر هفوة واحدة، لكنها ليست مؤشراً على أن العيب متأصل فيك أو أنّ الفشل مقدّر لك. ومن خلال امتلاك هذه الرؤية، سرعان ما ستكتشف أنك تستطيع الانعتاق من ذلك السجن القديم والعودة إلى اللحظة الراهنة.

لنذكر مثالاً على هذا الأمر. لنقل إنك في حدث اجتماعي معين وصادفت السيد نجم السهرة الذي لا يستطيع تذكر اسمك حتى. انزلقت إلى النمط السابق لديك من الخوف والقلق والمتمثل بعبارة: «*ليس لدي شيء أضيفه، سوف أحتفظ بأفكاري لنفسي*». تشعر باستياء في مقابل ألم في معدتك، وهنا يأتي التلميح، تعرّف على هذا الإحساس المألوف والمعتقدات المرتبطة به. خصص لحظات معدودة لتوجيه تركيزك برفق

وأناة على عالمك الداخلي، ربما بإجراء مطمطة بسيطة أو تنفس عميق لعدة مرات، ثم اضبط نفسك مع كلمات المؤيد الداخلي الذي صنعتَه بمهارة، ذلك الصوت الداخلي الذي يمكنه إخبارك الحقيقة عندما تنزلق. تذكر أنك على ما يرام، وأن رد فعلك ما هو إلا تلك الأجزاء المزعجة القديمة من الذاكرة. تذكر أن لك حقوقاً وآراء، وأنك تستحق ما يكفي من الوقت من دون الخضوع لأنانية سيد الشناعة. وبعد العناية بعالمك الداخلي، يمكنك المناورة بحكمة لتقليل التعاطي معه، وعندما تكون في حضرته، يمكنك الحفاظ على صوتك واستقامتك.

ابتدع أحد مرضاي تشبيهاً ذكياً في وسط عمله على مشاكله المتعلقة بالنرجسية الكامنة مع محاولته تغيير عاداته الغذائية. كنا نعاين ميوله نحو السعي للاستحسان والاستياء اللذين يشعر بهما في كل مرة يكون بجوار زميله جو المعروف جداً (والنرجسي أيضاً): «جو هو التشيز برغر الذي *أريده* بحق. لو قبلني ضمن دائرته الداخلية، عندها سأشعر أنني مميز حقاً. لكنني أعلم أن ما *أريده* بحق، وأستمتع به بالفعل، هو راب الدجاج، لأنني مميز مسبقاً، والطريقة المثلى للعناية بنفسي هي بجلب أشخاص سليمين إلى حياتي. أمي لا تعرف كيف تعتني بي جيداً وتجعلني أشعر بأنني محبوب ومميز لشخصي. أريد فقط أن يقبلني جو لأنّ مخططي يجعلني أشعر أنني لست جيداً بما يكفي كما أنا، وأنني أحتاج أن أكون استثنائياً وأتسكع مع الشباب المعروفين حتى تكون لي أهمية ما. جُو هو جَوهر الألم في مشاعري المثارة، ولكن الحقيقة أنه ليس بيننا أنا وجو ما هو مشترك، لذلك أفضل ما يمكنه فعله هو أن يكون ركيزة في حياتي، وأنا لا أحتاج ركائز، وإنما أصدقاء».

قوة الوعي اليقظ

من المهم، بغية تطوير وعي يقظ، أن ترى نفسك بوضوح على غرار المريض المذكور وتجنب الوقوع في فخ مخططاتك وعاداتك القديمة.

حظيت بلمحة عن هذه النقطة من خلال التمارين المذكورة في الفصول السابقة، وسنصبّ تركيزنا الآن على تطوير هذه المهارة. بعبارة بسيطة: يعني الوعي اليقظ الانتباه إلى تجربتك وأحاسيسك الداخلية والخارجية أو تفهمها. حيث تقوم متعمداً بتحفيز الجهاز الحسي وتوجيه وعيك حيثما تختار، وهو ما تصفه صديقتي لاورا فورتغانغ، وهي كاتبة موهوبة ومدربة محترفة ومعروفة، بقولها: «أن تكون يقظاً يعني أن تكون مدركاً لكل شيء وغير متيقن من أي شيء». أحب هذا التعريف لأن الإمكانية تختفي بمجرد دخول اليقين إلى الميدان. إن إمكانية الرؤية والإحساس من خلال عدسات حسية جديدة كلياً هي غلّة العقل المرن. ومع الوعي والمرونة، تجتذبُ إمكانية الرؤية بوضوح وافر لعمق العالم داخلك ومن حولك ولونه وحركته. لنأخذ البحر على سبيل المثال، فمع الانتباه اليقظ يمكنك سماع صوت الموج ومعرفة اتجاهه بصورة أوضح، وتصبح الأحاسيس التي يولدها دفء الطين أعمق، وأشعة الشمس على وجهك أقوى. يمكنك أن تشم وتتذوق حتى نكهة الملح في الهواء. يتيح لك الانتباه الشديد إلى حواسك فرصة الانخراط في تجربة متعددة الأوجه للحظة الراهنة.

أهمية المران

يتطلب تطوير دماغ يقظٍ تدريباً منتظماً، على غرار أي شيء تريد تعلّمه أو إتقانه، وتبرز ضرورة التكرار والإصرار. فكّر في ركوب الدراجة أو قيادة السيارة، فقبل أن تكون قادراً على مشاهدة ما حولك، يتوجب عليك التفكير بعناية في وضعية اليدين والقدمين وكيفية الجلوس والمقود والسرعة والإشارات المرئية.

قبل عدة سنوات، وافق أحد أصدقائي على تعليمي كيفية قيادة سيارة بناقل حركة عادي، وطلب مني التوجه نحو شارع فيه منحدر حاد خلال ساعة الذروة، وقال إنه يجب عليّ التعامل مع الحالات الصعبة منذ

البداية. على الرغم من أنني سائقة خبيرة لثماني سنوات، شعرت بأن راحتيّ تُغرقان المقود عرقاً، وظهري متصلب على المقعد، وعينيّ مثبتتان على مرآة الرؤية الخلفية، أراقب مسافة الأمان مع السيارة خلفي. بدا أن قلبي ملتزم بترديد لازمة متقطعة ولكن صامتة: *اضغطي على دواسة القابض بقدمك اليسرى، وحرري المكابح، واضغطي على دواسة الوقود بقدمك اليمنى. وارفعي قدمك اليسرى برفق على دواسة القابض. لا تدمري سيارة صديقك الجديدة.*

تضمن تطوير هذه المهارة الجديدة تركيزاً مكثفاً وجهداً مركزاً. وبعد وقت قصير، صرت أقود سيارتي الجديدة ذات ناقل الحركة العادي على المنحدر وخلال الازدحام مع الاستماع في نفس الوقت إلى المذياع، والانتباه للمشاهد من حولي والتفكير في الامتحان النصفي الذي ينتظرني. في تلك اللحظة، لاحظت أنني لم أعد أحتاج إلى التركيز على تكنيك القيادة، أو على الأقل ليس بنفس الدرجة من التركيز المتعمد كما في السابق. أصبحت قيادة السيارة بناقل حركة عادي أمراً مغروساً في الذاكرة، مجموعة من الحركات المتناسقة. عندما تقود السيارة حتى وإن لفترة وجيزة، فأنت خاضع للممارسة المستمرة التي تصقل مهاراتك مراراً وتكراراً.

ربما بإمكانك تذكر تجربة مماثلة من ذكرياتك عن بناء المهارات. جرّب هذه الخطوات:

1. استدعِ ذكرى أول مرة تعلمت فيها شيئاً يتطلب تركيزاً وانتباهاً كاملين.
2. راقب عدد الحواس التي يمكنك إشراكها في العملية أثناء تذكرك تلك التجربة، كيف كان ملمسها، ومنظرها، وصوتها، ورائحتها وطعمها، إلى جانب الأفكار والعواطف التي شعرت بها في البداية.
3. ما هي الفترة التي استغرقتها قبل أن تصبح غير محتاج للتركيز إلى هذه الدرجة - حتى بدا أن هناك متّسعاً لمدخلات أخرى إلى الوعي؟

إذا أعادك هذا الاستدعاء إلى ذكرى ممارسة فنية أو رياضية - كلعبة

التنس على سبيل المثال، قد تفكر أنك لن تستطيع مطلقاً فصل تركيزك المكثف إن أردت اللعب بصورة حسنة. ولكن حاول تذكر الفرق بين المرة الأولى التي تعلمت فيها كيفية ضرب الكرة وكل ما يلزمها، والمرة الأولى التي استطعت فيها التركيز على ضرب الكرة وتوقع حركة منافسك التالية في الوقت ذاته.

جميعنا سمعنا عبارة «المران خير وسيلة للإتقان»، لست متأكدة من الإتقان، ولكن المران - القيام بالشيء مراراً وتكراراً، سواء بنفسك أو بالاستعانة بمدرب - هو مفتاح جعل المعلومات أو السلوكيات تلتصق بالذاكرة. فسواء كنت تتمرن على ضربة تنس خلفية، أو تتدرب على البيانو، أو تجرّب عدم الانكماش أمام شخص مخيف، فأنت مستغرق في فعل مقصود لتنفيذ أمر ما مرة تلو المرة وفي عقلك عدة أهداف:

- تعلم عادات جديدة
- نسيان عادات غير مرغوب فيها
- تحسين الأداء إلى درجة كافية أو درجة أفضل
- جعل جميع هذه الأمور تلتصق في الذاكرة وربما تطوير إحساس بالإتقان.

كيف تساعدك اليقظة على التعاطي مع النرجسي

من المهم عند التعامل مع النرجسي التدرب على فن الانتباه، ومثال ذلك إن كنت واعياً يقظاً تجاه انحناء كتفيك تعبيراً عن الإحباط أثناء توجهك نحو استسلام آخر في مواجهتك القادمة مع النرجسي، فمن المحتمل أن تكون قادراً على تفعيل إمكانية التغير الإيجابي. وقد تلاحظ أن وضعية جسمك تنشأ من عادة قديمة، ويتوقع دماغك هزيمة معتادة. اعتباراً من لحظة الوضوح هذه، تختار أن تتخذ وضعية الرأس المرفوع والكتفين المستقيمتين تعبيراً عن القوة والثقة، إلى جانب توجيه وعيك إلى وجه الشخص الآخر ويديه وتكوينه البدني، مذكرّاً نفسك بأنه ليس

إلا فرداً آخر من الجنس البشري الآسر وغير الكامل. ومع حسن انسجام عقلك وجسدك، إلى جانب تقييم أكثر واقعية للوضع، فقد حررت نفسك من أعباء مخططاتك وما يجب وما ينبغي عليك فعله. فأنت لا تعلم أنك على ما يرام فحسب، بل يمكنك الشعور بذلك أيضاً.

يعزز الوعي الاكتشاف، الذي يعزز بدوره الحرية، التي تفسح المجال أمام إمكانية تولي المسؤولية عن كيفية مواجهتك لهذا العالم، وبدلاً من إظهار نفسك المذنبة أو المكبوتة أو العاجزة أمام النرجسي كما جرت العادة، يمكنك التشبث بنفسك الصادقة والسليمة والناضجة، متسلحاً بامتلاكك لزمام اللحظة الراهنة ومرتبطاً بإحساس من التعاطف مع العار والنقص الكامنين لدى النرجسي، الذي يعمل جاهداً على إخفائهما، وتتحلى بالثقة لمواجهته بمهارة عندما يتجاوز حدوده. ومن خلال الانتباه إلى ردود فعلك التلقائية، يمكنك إدراك عدة أشياء مهمة:

- قد يكون الانزعاج المفاجئ مؤشراً على تفعيل المخطط
- قد لا يكون للأفكار والمشاعر المثارة من ذكرياتك أي ارتباط بالحالة الراهنة
- لديك خيارات في اللحظة الراهنة
- لا تحتاج إلى إثبات أي شيء أو الاختباء
- لك حقوقك أيضاً

على غرار اكتسابك دماغاً مصقولاً يقظاً، يمكنك إضفاء المرونة على أفكارك ومشاعرك وتنبؤاتك مثل العضلات المفتولة من خلال الالتزام بالتدريب والمران. يتطلب التشبث باللحظة الراهنة مراناً منتظماً، حتى وإن صاحبه الألم في بعض الأحيان، شأنه شأن التمارين العضلية. وقد تصبح متلهفاً إلى البدء بالنظر إلى المكاسب الكبيرة من اكتساب هذه اليقظة. يفصّل التمرين التالي مراناً بسيطاً لإبقاء عقلك متنبهاً.

تمرين: إشراك دماغك اليقظ

كما قلنا سابقاً، المران مفتاح اكتساب مهارات جديدة. التزم بتخصيص

خمس دقائق مرتين في اليوم لممارسة التمرين التالي. ويمكنك الضغط على الرابط التالي 27602/ www.newharbinger.com. لتحميل نسخة صالحة للطباعة منه. ولا شك أن تخصيص وقت أطول لكل تمرين يقوّي خبرتك ويساعدك على تكوين مهارات الوعي المكتسبة حديثاً لديك. لا يجب عليك البحث عن مكان هادئ، إذ يمكنك القيام بهذا التمرين في أي مكان، إلا أنه من المهم التدرب عليه عندما يقل احتمال مقاطعتك من شخص يتحدث معك.

يمكنك التدرب مع إبقاء العينين مفتوحتين أو مغلقتين، حيث يعزز الخيار الثاني من طريقة استقبالك لحواسك، ولا بأس في إبقائهما مفتوحتين. اقرأ التعليمات عدة مرات لمعرفة تفاصيل العملية كما ينبغي، وقد ترغب في تسجيل التعليمات صوتياً لاستخدامها حتى تصبح ممارستك اليقظة طبيعية. وحاول إشراك جميع حواسك أثناء التدريب.

1. حوّل انتباهك إلى أنفاسك، وحافظ من دون مغالاة على رتمها الطبيعي وركز على الجوانب التالية بدلاً من ذلك:
   - لاحظ ارتفاع البطن وانخفاضه مع النفس الأول.
   - انتبه إلى انقباض الرئتين وانبساطهما في النفس الثاني.
   - في النفس الثالث، اشعر بالهواء البارد الداخل عبر فتحتي الأنف أثناء الشهيق والهواء الدافئ الخارج منهما أثناء الزفير.
2. كرر العملية أعلاه ثلاث مرات ولاحظ ارتفاع بطنك وانخفاضه، وانقباض الرئتين وانبساطهما، وحرارة الهواء أثناء الشهيق والزفير.
3. إن كانت عيناك مفتوحتين، راقب الحيّز الذي تشغله. أما إن كانتا مغلقتين، فاستحضر ذكرى لهذه الصورة. وتذكر ما تراه: اللون والحجم والشكل والأبعاد والحركة لكل ما يحيط بك.
4. راقب الأصوات في محيطك، واتركها تدخل في وعيك السمعي بدقة ومن دون أحكام مسبقة. وتذكر كل واحد منها، من صوت

آلة جز عشب الهادر على النافذة، إلى المزيج المتنوع لأصوات أطفال يلعبون في الجوار، وتذكر حتى أخفض الأصوات مثل صفير الهواء في أنبوب التهوية أو صوت عقارب الساعة أو صوت الهمهمة الباهتة القادم من الحاسوب الشخصي على طاولتك.

5. استخدم حواسك الشميّة في التمرين للإحساس بكل الروائح الموجودة في الهواء.
6. وجّه بوصلة وعيك نحو حاسة التذوق. وأثناء شهيقك وزفيرك البطيء، لاحظ وميّز أي مذاق موجود في فمك.
7. ركز انتباهك على الإحساس بأي شيء على تماس فعلي معك. لاحظ ملمس الملابس على بشرتك، أو نسمة عليلة تداعب وجنتيك، أو ملمس السطح أو متانة الوسائد التي تجلس عليها، أو إحساس الأرض تحت قدميك أو الرمل بين أصابعك.
8. حوّل تركيزك نحو عالمك الداخلي، ذلك العالم القابع تحت سطح جلدك. ومارس بعض تمارين المطمطة الخفيفة أثناء التنفس بلطف إن أمكن. وابدأ بمسح جسمك انطلاقاً من أعلى الرأس وصولاً إلى أخمص القدمين، شاملاً الوجه والرقبة والأطراف وأصابع اليدين والقدمين. لاحظ الأحاسيس التي تشعر بها في عضلاتك وأحشائك: الطاقة أو الإرهاق أو الضيق أو التنميل أو الألم أو الخدر أو القوة أو الغثيان أو الضعف، على سبيل المثال. لاحظ وكن متيقظاً للاستجابات العاطفية التي تنشأ داخلك، وقد تلاحظ أن أحاسيسك الداخلية تبعث صدى حزن أو خوف أو غضب، لاحظ هذا وميّزه وافسح المجال كي تلاحظ أحاسيسك بسرعة، وتراقبها من دون تقيم.

حاول التحلي بنوع من الانفتاح والاتزان، بمعنى أن تقوم بهذا التمرين من دون تنبؤات أو توقعات تشغل بالك. سوف تحاول أفكارك إغواءك بعيداً عن التمرين، وعند حصول ذلك، لاحظ هذه الأفكار وميّزها

واعترف بوجودها واتركها تذهب. إذا تبادرت إلى ذهنك أفكار مثل: *هذا سخيف. كيف لهذا أن يشكل فارقاً؟* لاحظ أن الأمر محض فكرة وأن هذه الفكرة هي حكم مسبق. أخبر نفسك: *حسناً، وصلت الفكرة*، ثم اتركها تغادرك وعُد إلى التمرين.

في حال غزتك الأفكار النابعة من المخطط (مثل: *لن يساعدني شيء لتحقيق احتياجاتي، أنا مُحتَّم عليّ البقاء وحيداً وعواطفي غير محققة*)، استخدم عمليات الملاحظة والتقييم والتحديد والتمييز المذكورة في الفصل الرابع. لاحظ أنك تفكر بأمر مألوف وتقيّم ما إذا كان مرتبطاً بموضوع حياتي أو مخطط قديم. وفي هذه الحال، حدده أو ميّزه واعترف باستيعابك لمصدره. (مثال: *حسناً، وصلت الفكرة. أعلم أن مخطط الحرمان العاطفي هذا يجعلني أشعر بالطفلة الحزينة الوحيدة بداخلي، التي لم تحصل على الحب والتعاطف اللذين احتاجتهما. يدفعني هذا إلى الشعور أن احتياجاتي لن تتحقق مطلقاً*). ميز الأمر من خلال القول: لكن هذا كان في الماضي، ونحن أبناء اليوم. ثم دعها تغادرك وعُد إلى التمرين.

مكافآت اليقظة

إن تكوين تمرين للوعي المتعمد والكشف المقصود يمكن أن يقدم إليك العديد من الهدايا الجميلة لتراها وتعتز بها، ويكشف كذلك غير المرغوب فيه منها. تذكر أن الذكريات مخزّنة في الدماغ والجسم، ويمكن أن تخرج جراء عدد لا متناهٍ من المحفزات الحسية، ولكن لحسن الحظ، ومع تطور وعيك إلى درجة أعلى من الإدراك، يمكنك التمييز فوراً بين الحقيقة والخيال وبين ما هو قديم وما هو الآن. وهو بالضبط ما تحتاجه للتعامل مع أصعب الناس في حياتك بثقة فائقة.

في سعيه المستمر لشرح عظمة الدماغ والحديث عنها، يشرح دان سيغل أن الدماغ في حالة اليقظة قادر على الوعي التأملي، مما يسمح لنا

بالتميز بين المشاعر والأفكار والأحاسيس ودمجها أيضاً ضمن كامل عقولنا وأجسادنا. ومن دون الانتباه اليقظ، نكون في الحالة الافتراضية للنشاط الذهني التلقائي، فالدماغ يعمل برد الفعل وليس بالضرورة تقبّل ما هو جديد (سيغل، 2007).

على كل حال، كما ذكرنا سابقاً، من المستحيل أن نكون في حالة الوعي اليقظ طوال الوقت، لا سيما بالنظر إلى تكويننا والحياة المزدحمة التي نحيا. من المحتمل أن يؤدي الوعي المثالي في كل الأوقات إلى تعطيل الوظائف التلقائية لدينا، حيث إن الانتباه خيارٌ وانضباط. وقد يكافئك الانتباه إلى حالة جسمك من خلال الوعي في تناول الطعام وممارسة التمارين بصحة أفضل وطاقة أكبر وعمر أطول، في حين يكافئك الانتباه عامداً متعمداً إلى أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك بسماع دعوة داخلية إلى التيقظ، وتنبيه إلى اللحظات الممتعة التي تستحق الوقوف عندها في حياتك، إلى جانب التشوهات الدخيلة التي تستأهل الإهمال، لا سيما عند التعامل مع النرجسي في حياتك.

الأقنعة الأربعة الأكثر شيوعاً لدى النرجسي وكيفية التعامل معها

بما أنك حصلت على قدر كافٍ من فهم النرجسية، والمواصفات المعتادة للنرجسي في حياتك، وأصبح لديك مخزون مدروس جيداً من المخططات وأساليب التأقلم، وإتقان أكبر لدماغك اليقظ والمرن، فأنت على أهبة الاستعداد للانتقال إلى بعض الاستراتيجيات المحددة للتعامل مع الأقنعة الأربعة التي يزيد احتمال مواجهتها عند التعامل مع النرجسي في حياتك وهي المتباهي والمتنمر والفوقي والمدمن على مواساة النفس.

المتباهي

عليك أن تدرك عند التعامل مع المتباهي أنك بصحبة شخص متعطش

للافتتان والشعور بحسد الآخرين له. وقد يكون الشخص فتاة متبجحة بصورة صريحة، أو جذابة وعاشقة للأضواء بصورة كامنة، وتعاني من إحساس بالعجز والكراهية، من دون علم منها. تعلمتْ أن بإمكانها تغذية تعطشها وإبطال عارها مؤقتاً إن استطاعت إثارة إعجابك. وترى انعكاس صورتها في تهليلك لها، وتبدو قليلة الاهتمام بك باستثناء ثنائك عليها وإعجابك بها.

ومع إحكام قبضتك على اللحظة الراهنة، تواصل تجاهلك لإغوائها الواضح، وتظهر بدلاً من ذلك استجابات إيجابية على التفاصيل البسيطة والعادية من المحادثة. على سبيل المثال، لنقل أن الشخص النرجسي هي صديقتك فانيسا. بدلاً من القول كما جرت العادة: «فانيسا، لا أعلم كيف تقومين بكل هذا، يا لك من امرأة استثنائية حقاً»، يمكنك التشديد على أشياء يومية: «فانيسا، أقدر أنك طهوت هذا الغداء من أجلي، ستظل ذكرى جميلة». ركّز على اللطافة البسيطة بدلاً من الصور والأفعال اللامعة الاستثنائية التي فعلتها طمعاً في إعجابك. حتى في خضم إنجازاتها الرائعة في العمل التطوعي والتفوق في الموضة، يمكنك التفتيش عن شذرة عامة ومنحها بعض التقدير الصادق ولكن المعتدل.

لنقل إنها اختيرت لرئاسة حفل جمع التبرعات السنويّ للمستشفى، يضم علّية القوم ونخبة القائمين على الخدمة المجتمعية والاجتماعية. بعد انتهائها من ذكر معطيات دعوتها لترأس الحفل بناء على سمعتها العطرة ووقارها ومهاراتها الاستثنائية في العلاقات العامة بالتفصيل الممل، يمكنك أن ترد: «فانيسا، من الرائع أن تكوني جزءاً من حدث سيساعد الكثير من الناس ممن سينتفعون من التبرعات المقدمة للمستشفى، حظاً سعيداً في هذا».

استطعت بشكل تام وصريح أن تتخلص من المصائد التي نصبتها لك مخططاتك ولم تسمح بأن يعميك بريق أنانيتها ذو الأربعة عشر قيراطاً. وأثناء تمتعك بنجاتك، تعلم أن ردودك الصريحة قد تصل إلى ذلك

الجزء من فانيسا الذي يصبو إلى القبول فعلاً من دون عبء إثبات نفسها بصورة متحذلقة.

المتنمّر

عليك أن تدرك عند التعامل مع المتنمّر أنك بصحبة شخص يعاني من سوء ظن شديد تجاه الناس ودوافعهم، ويخاف من أن الآخرين سيحاولون السيطرة عليه أو إظهاره بمظهر الأحمق أو استغلاله، ويعتقد أن ما من أحد يهتم به فعلاً، بالنظر إلى تاريخه من الفراغات العاطفية وإحساسه العميق بالعار والقصور. يحمي نفسه من خلال توجيه الانتقادات والسيطرة على الآخرين، ويجب عليه ضمان شعورك بالضعف والعجز وربما بالغباء حتى، بهدف تحقيق الإحساس بالأهمية والسلطة اللتين يصبو إليهما.

ومع إحكام قبضتك على اللحظة الراهنة وأفكارك المكتسبة حديثاً، فأنت على أهبة الاستعداد متسلحاً بالثقة. تنظر إلى المتنمّر مباشرة وتواصل إخباره بدقة عن ماهية الشعور المتولد داخلك من كلماته وأفعاله. على سبيل المثال، لنقل إن ذلك النرجسي هو براد، وهو زميل عمل يشعر بالاستياء حيال أحد المشاريع التي أرسلتها قبل قليل. قد تقول: «أتعلم يا براد، أستصعب، بل لا أقبل، أن تتحدث معي بتلك النبرة، منتقداً عملي لأنه لا يرتقي إلى توقعاتك. يمكنني تقدير استيائك أو حتى غضبك، وربما لا أحبذه، ولكن باستطاعتي قبوله إن كان صحيحاً، ولكن لا يتوجب عليك التعامل معي بلؤم بسببه. لا أعتقد أنك قصدت إيذائي، إلا أن أسلوبك في بعض الأحيان مغالٍ في الانتقاد، وهذا ليس مزعجاً فحسب، بل لا يفيد في شيء أيضاً».

أو لنقل إن النرجسي هو جو، زميل آخر، انزلق إلى نمط التنمر جراء اقتناعه بنقص اهتمامك في حدث اجتماعي معين. يمكنك القول: «جو، أنا أهتم بمشاعرك، ولا أرغب البتة في جعلك تشعر بإهمالي لك. أستطيع استيعاب أنك قد تشعر بالاستياء عندما أنشغل عنك وبأنك ترغب أن أهتم

بك أكثر. يقع على عاتقك مسؤولية إخباري بذلك، وليس شتمي ونبزي بألقاب نابية. لا يمكنني الاهتمام بك أو بمشاعرك عندما تفعل هذا، فهذا لا يفيدنا، ولا أقبله مطلقاً بكل بساطة».

في هاتين الحالتين، تجاوزت ميلك السابق إلى الإذعان أو الاعتذار أو الهجوم المضاد أو الفرار أو البكاء. وأصبحت مرتدياً عباءة من الشجاعة والاستقامة، بفعل شعورك بالأريحية جراء استحضار دفاعك الثابت القابع في داخلك.

الفوقي

عليك أن تدرك عند التعامل مع الفوقي أنك تتعامل مع شخصية تشعر بأنها تستطيع وضع قواعدها الخاصة، وبأنها يجب أن تكون قادرة على امتلاك ما ترغب به، وقتما تشاء. تتصرف وكأنها أعلى مكانة من الجميع وتشعر بأنها تستحق معاملة مختلفة، وهي غير مشتركة في شعار الأخذ والعطاء. وتتكدّر عند سماعها «لا»، ولا يبدو عليها أدنى شعور بالندم على أفعالها المتغطرسة والملحّة. ليست مهتمة بمشاعر الآخرين ولا يمكنها تقدير أو استيعاب قيمة التعاطف.

ومع إحكام قبضتك على اللحظة الراهنة، تنبثق برفق من الغضب المتصاعد إلى رأسك، وتتنفس بعمق، وتمسك أعصابك وتجعلها تعرف أن الله حق. على سبيل المثال، لنقل إنّ النرجسي هي صديقتك ليان، التي انضمت إليك لتناول طعام العشاء. اعتادت الوصول متأخرة بخمس وثلاثين دقيقة من دون الاتصال بك لإخبارك بالأمر. يطبق المطعم قاعدة مفادها أنك لا تستطيع الجلوس حتى وصول كامل المدعوين، مما أجبرك على الانتظار بالقرب من البار مراقباً الطاولات الآخذة بالامتلاء. تصل ليان متبخترة من دون أي اعتذار أو تفسير، وعندما يخبرونها أن جلوسكما على إحدى الطاولات سيستغرق بعض الوقت، تبدأ بالتعبير غاضبة عن انزعاجها للمدير بخصوص هذه القاعدة «المثيرة للسخرية». تشعر

بالحرج من صوتها المرتفع واعتدادها بذاتها وبالاستياء من قلة احترامها لك ولقيمة وقتك.

ليست هذه المرة الأولى التي تتمنى فيها الاختفاء أثناء إحدى خطبها الفوقية المتوقعة. واعتدتَ على التراجع ورسم ابتسامة خجولة ومعتذرة على محياك لقاء سلوكها الفظ والمخجل، يليه تعجب واستغراب وفكرة تدور في رأسك مفادها *حسناً، هذه طبيعتها*. إلا أنك هذه المرة تأخذها جانباً وتقول لها: «ليان، ما تفعلينه محرج وغير مريح. وكذلك من المحبط أنك لا تعيرين اهتماماً لمشاعري وتتصرفين كما لو كان مقبولاً تماماً أن تتصرفي كما يحلو لك، حتى وإن كان لذلك أثر سلبي عليّ. أعلم أنك معتادة على تولي زمام المسؤولية وتنفيذ الأمور على طريقتك، والشعور بالفخر في ذلك. من الرائع التحلي بهذه الخصلة في بعض الحالات، ولكن من غير المقبول أن تتناسي حقوقي ومشاعري. أعلم أنك قد تكونين مستاءة جداً لدرجة تمنعك من الحديث الآن، لذلك أقترح أن نرجئ عشاءنا. أنا جاهز للحديث عن هذا الأمر لاحقاً بعد أن تهدئي».

أحسنت! من دون خوف، ومن دون اختلاق أعذار لها أو ترك الحبل لها على الغارب مرة أخرى.

المدمن على مواساة النفس

عليك أن تدرك عند التعامل مع المدمن على مواساة النفس أنك تتعامل مع شخص يمر بحالة من التهرب الجاهل. يجد النرجسي نفسه مجبراً على الاختفاء جراء الإزعاج غير المحتمل المرتبط بهذه الوحدة والعار والانفصال غير المعترف بها عندما لا تكون الأضواء مسلطة بالكامل عليه. فقد يستغرق في إدمان العمل أو الشرب أو الإنفاق المفرط أو تصفح الإنترنت بشراهة. ويمكن أن ينغمس في إيصال خطبة متعبة أخرى حول بعض المواضيع الخفية أو الجدلية، ليس بالضرورة لأنه

يسعى إلى الاهتمام، بل سعياً إلى اجتناب الشعور بالموجات النابضة للوحدة والهشاشة. وقد تطرق عليه الباب حتى يكلّ متنك، من دون أن يخرج من هذه القوقعة. لا يمكنه المخاطرة أن يبدو بحالته الطبيعية، وتنكشف جميع مشاعره واحتياجاته ورغباته. من المتوقع منك أن تنقاد وراء انحرافاته العاطفية المختارة من دون أن تطلب حضوره، بصرف النظر عن الثمن العاطفي الذي يجب عليه سداده.

ومع إحكام قبضتك على اللحظة الراهنة، تذكّر نفسك بأنه لا يرتدي قناعه متعمداً، وبأنك لا تتحمل مسؤولية انفصاله المتكرر عن الواقع. تصرف بإحساس من المسؤولية عن نفسك ودورك في العلاقة، خصوصاً إن كانت علاقة مهمة. على سبيل المثال، لنقل إن النرجسي هو زوجك آل، وهو غارق حتى أذنيه في إحدى نوبات إدمان العمل. تعملين على مواجهته بشكل مدروس بقولك: «أعلم مدى أهمية عملك بالنسبة إليك يا آل، وأقدر الأمان المالي والفرص الرائعة التي وفرها لنا طموحك وتفانيك، ولكنني أشتاق إليك، وأشعر بالقلق من أنك تبذل جهداً يفوق طاقتك. يصعب عليّ الجلوس والاكتفاء بمشاهدتك من دون مشاركتك بمخاوفي وشعوري بفقدانك. أود الحديث عن الأمر لنرى إن كان باستطاعتنا التوصل إلى حل وسط. أرجو ألا تبعدني وتقول إنني لا أفهم. هذا الأمر في غاية الأهمية بالنسبة إلي. إن لم نتمكن من التوصل إلى حل يرضي احتياجاتنا معاً، أود اللجوء إلى شخص مختص لمساعدتنا».

لم ترمي المنديل أو تعتذري عن جهلك المتوقع بجوهر مسيرته المهنية، ولكنك وصلت بثبات وتمعّن إلى سحبه من ظلمات المكان المنعزل الذي يقطنه.

الخلاصة

تحياتي، لقد أصبحت يقظاً وحاضراً، ومتسلحاً بأبجديات لغة

العواطف والأحاسيس والأفكار المكتسبة حديثاً. يمكنك استقراء مدى أهمية الوعي اليقظ في رحلتك نحو التحلي بدرجة كافية من الكفاءة، لا سيما عند التعامل مع من تعرف.

مع الاستمرار في هذا الكتاب، يتحدث الفصل السابع عما يمكن أن يحدث عندما ترفد وعيك المتزايد بفهم عميق لتلافيف دماغ النرجسي. وستتعلم كيف تواجه النرجسي بتعاطف، مع عدم ترك الحبل على الغارب، وهي طريقة معقولة في العديد من الحالات، لكن النرجسيين يسبحون في فضاء واسع، فبعضهم مزعجون بالكاد، وبعضهم الآخر خطرون جداً وربما يتجاوزون قدرتك على التأثير فيهم. ومع هذا النوع الأخير، قد يساعدك وعيك اليقظ المكتسب حديثاً على رؤية أن الإبقاء على العلاقة أمر في غاية الضرر. وبالتالي، يناقش الفصل السادس المشاكل الخطرة والحادة للنرجسية وكيف بالإمكان فك الارتباط بهذه العلاقة بأمان.

الفصل السادس

المغادرة: الهروب من النرجسية المحفوفة بالمخاطر

سأفرش أحلامي تحت قدميكِ

فامشي برفق، فأنتِ تخطين عليها

• ويليام بتلر ييتس[1]

هناك بعض الحالات التي لا تستحق فيها العلاقة الحميمة مع النرجسي المقاومة من أجلها، حتى وإن كنت تتمتع بالسطوة. ويمكن أن يمثّل النرجسي تهديداً لسلامتك وأمانك واستقرارك (وينطبق الأمر على أبنائك أيضاً). وفي الغالبية العظمى من الحالات، يكون هؤلاء النرجسيون الخطرون من الذكور، وتتضمن التفسيرات المقترحة لهذا التفاوت في فطرة الرجال وميلهم الأكبر نحو العدائية والسلوكيات المكتسبة من أمثلة القدوة الذكورية والترسيخ الاجتماعي أو الثقافي والميول البيولوجية رداً على التوتر والاستياء عند تفعيل المخططات.

لا يعبر النرجسيون الخطرون عن الندم مطلقاً، ولا يظهرون في بعض الحالات أي علامات على امتلاك بوصلة أخلاقية. أما في الحالات الأشد، فقد تشابه قساوتهم النابعة من الاعتداد بالنفس سمات الأشخاص

1- شاعر وكاتب مسرحي إنجليزي (1865-1939). المترجم

المعتلين اجتماعياً (وهو ما يطلق عليه اليوم مصطلح «اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع»)، ويظهر هذا النوع من النرجسيين تجاهلاً أو ازدراءً تاماً للآخرين وللتجارب الإنسانية الجوهرية. إن وجدت نفسك في خضم علاقة مع شخص نرجسي كهذا، يرجى منك إعداد خطة أمان لحماية نفسك وترك مساحة لمغادرة العلاقة.

تحديد النرجسية المحفوفة بالمخاطر

أورد فيما يلي مجموعة من السلوكيات المميزة للنرجسيين الخطرين. اقرأ القوائم التالية وتأمل فيما لو كان النرجسي في حياتك يأتي هذه السلوكيات. وتأمل أيضاً تكرار ظهور هذه السلوكيات ومداها. في حال كان النرجسي في حياتك يظهر قليلاً من هذه السلوكيات وفي مناسبات معدودة، فمن المحتمل أن العلاقة قابلة للإنقاذ. أما إن كانت هذه السلوكيات متكررة ومتفشية، لا سيما إن اشتملت على تهديدات لسلامتك، فربما من الأفضل السعي إلى مغادرة العلاقة.

تهديد للأمن المالي والقانوني

- المقامرة المفرطة
- الإنفاق المفرط
- الامتناع عن الحصول على عمل
- الشعور بأحقية الشرب والقيادة معاً
- شراء العقاقير غير المشروعة أو تعاطيها أو بيعها
- مشاهدة الأفلام الإباحية المستغلة للأطفال
- التردد على بائعات الهوى
- التهرب الضريبي
- التورط في أفعال فاسدة أو احتيالية
- السرقة

تهديد للأمان الجسدي أو العاطفي

- التورط في سلوك مؤذٍ جسدياً أو لفظياً
- التهديد بإلحاق الضرر بك أو أبنائك أو الآخرين أو نفسه
- الانتقاص منك ومن أبنائك على الملأ
- تحطيم الممتلكات ورمي الأشياء والتهديد بأخذ الأبناء أو تركك من دون مال أو صب جام غضبه على الحيوانات الأليفة
- الإصرار على القيادة عندما يكون تحت تأثير المواد المخدرة، حتى وإن كنتِ أنتِ أو أبناؤك في السيارة

تهديد لاستقرار العلاقة والمجتمع

- لديه علاقات غرامية أو متورط في سلوكيات جنسية خطرة أو لا أخلاقية، بما في ذلك التردد على بائعات الهوى أو نوادي التعري أو المشاهدة المرضيّة للأفلام الإباحية أو زيارة غرف الدردشة الجنسية.
- تعريض الأطفال لمواد أو محادثات أو سلوكيات غير ملائمة
- الكذب المرَضي حيال كل شيء تقريباً
- الدخول في مشاجرات مع الجيران وأفراد المجتمع الآخرين
- لا يحترم الجوار على الرغم من الإنذارات التي يتلقاها من السلطات. على سبيل المثال، تشغيل الموسيقى بصوت مرتفع، عدم إيلاء أي أهمية لمظهر المنزل أو افتعال الضجيج أو حب التباهي

خلال السنوات الأخيرة، زارني العديد من النساء اللاتي روَين قصصاً عن هذا النوع من السلوكيات، في غمرة من الأسئلة الصعبة المحزنة والخوف على مستقبل علاقاتهن وعواقب ذلك على أبنائهن، وفي العديد من هذه الحالات، وبعد دقائق من دخولهن إلى مكتبي، يبدأن بالحديث باكيات عن عدة أدلة عن تجاوزات أزواجهن الجنسية، من الخيانة إلى المشاهدة القسرية للأفلام الإباحية (وفي بعض الأحيان أفلام

عنيفة لدرجة مرعبة) إلى المشاركة في غرف الدردشة الجنسية والتردد على بائعات الهوى والغرف الخلفية لنوادي التعري. ويقضي أزواجهن ساعات طوالاً في ممارسة هذه السلوكيات الجنسية ويبذرون آلاف الدولارات في سبيلها.

ولأن هذا الأمر شائع جداً، ولأن النساء يشعرن غالباً بعار كبير إزاء كشف تورط أزواجهن بسلوكيات كهذه، سوف أركز في هذا الفصل على هؤلاء الفاسقين جنسياً. إن كنت في علاقة مع نرجسي يُظهر نوبات أو سلوكيات جسدية عدوانية تهدد سلامتك، يرجى طلب المساعدة الخارجية على الفور. وكذلك إن كانت سلوكيات النرجسي تمثّل تهديداً صريحاً لأمانك المالي أو القانوني، أشجعك على وضع خطة لحماية نفسك وأبنائك أو النأي بنفسك عن العلاقة واستشارة خبير لمساعدتك على هذا إن اقتضت الضرورة.

أعذار تليها أعذار

ينكر النرجسي أفعاله الخاطئة أو يحاول تقليل الضرر عند الكشف عنها في الحالات الاعتيادية. ويسارع عادة إلى تبرير الأمر بأنه يشبه كل الرجال أو لوم زوجته لأنها بدينة أو مملة أو شديدة الاحتشام أو دائمة الانشغال بأبنائها أو عملها أو الآخرين. تذكَّر أن هذه السلوكيات الإشكالية ليست الطريقة الوحيدة للتعامل مع إحساس الوحدة أو الإحباط الجنسي. ولا يكون النرجسي مهتماً بالطبع بالاستماع إلى ماهية شعور زوجته بأي حال من الأحوال، أو الحديث عن المشكلة أو معاينة سلوكه أو العمل على تغييره.

ويبرز أيضاً التأكيد على أن هذه طبيعة الرجال الجنسية، فبالنسبة للرجل النرجسي الفوقي، الذي لا يحتمل الشعور بالعزلة أو الانزعاج العاطفي، يعتبر هذا تبريراً منطقياً مثالياً. وكم من المريح أن تكون فرداً من جنس يحصل على حق مطلق في الانخراط في نشاط جنسي خارج

العلاقة. وكم من المريح أن يدّعي أنه لا حول له عندما يتعلق الأمر بمتطلبات ذكورته. (وكم من المستغرب أن الاستثناء الوحيد لهذا التفوق الكاسح هو أن يكون حبيساً لجزء معين من جسده). ولكن لنتأمل هذا: إن كان هذا الأمر صحيحاً، بمعنى أن السلوكيات الجنسية المدمرة هي عبارة عن جزء من الحالة البشرية الذكورية، عندها لماذا يتورط فيها سراً ولماذا يرد بالنفي ولوم الآخرين عند اكتشافها؟

بناء على ذلك، لا تلعب الطبيعة دوراً في السيطرة على عقول الرجال عند دخولهم في هذه المنطقة الجنسية. يشير الكاتب والفيلسوف روجر سكروتن أن الناس وبمجرد استسلامهم لإدمان المواد الإباحية «يبدؤون بفقدان الثقة بقدرتهم على الاستمتاع بالجنس بأية طريقة أخرى سوى عن طريق التخيّل، بسبب رؤية الجنس كأداة فحسب بالطريقة التي تروّج لها المواد الإباحية» (2010، 157).

يمكن أن يصبح الدماغ رهينةً للإثارة الجنسية، تماماً كما يفعل السكر. تشير بعض بيانات وظائف الدماغ أن المتعة الإدمانية والمحفزة من المواد الإباحية وغيرها من الأنشطة الجنسية خارج إطار العلاقة يمكن أن تلغي المتعة الموجودة في الإشباع المفرِز لهرمون إندورفين في العلاقة الجنسية مع الشريك. يصب هذا في أسلوب التأقلم لدى النرجسي الذي يعاني من حاجة مزمنة إلى دفن آلام الوحدة والفراغ المتجذرة عميقاً في داخله، وهي التجارب التي قد يراها مضجرة. ويمكن أن يؤدي بحثه عن الإثارة الذاتية المنفصلة عندما لا يكون في حضرة إلهاءات أخرى للسعي إلى زيادات سريعة قد تصبح في نهاية المطاف إدماناً دائماً بما في ذلك الإدمان الجنسي. ولكن هذه الرغبة النهمة للإثارة هي عبارة عن إلهاء عن التعطش العاطفي الكامن (وغير المحتمل) الذي يشعر به ويظلّ من دون تلبية.

من غير المؤذي أن الكثير من عالم المواد الإباحية السهل الوصول إليها على الإنترنت وخطوط الجنس الهاتفي وما يشابهها مصممة

للضرب على وتر الغرور الذكري، واضعة النرجسي في مكان يشعره بالانتماء، بالإضافة إلى أن المجامعة عن طريق المواد الإباحية أو مع بائعات الهوى لا تتطلب أي نوع من الحميمية، مما يتيح للنرجسي الحصول على شهوة سريعة من دون أن يضطر إلى تقديم شيء بالمقابل. وبالنظر إلى أن النرجسي ليس جيداً البتة في رد الجميل، فمن المريح بالنسبة إليه ألا ينتظر أحد شيئاً منه، ولا ينبغي عليه الحديث مع أحد أو التواصل معه بقلب صادق، أو أخذ احتياجاته في الحسبان. والأفضل من ذلك، أن المفعول به في خياله غالباً ما يتظاهر بأنه يجد النرجسي لا يقاوم على الإطلاق وبأنه دائم الإثارة والاهتياج بفعل «البراعة الجنسية» التي يتميز بها النرجسي وحجم «محفظته» المتضخمة، ويا لها من وجبة مغرية لهذا الساعي لاستحسان لا يشبع.

تحديد الخطوط الحمراء

على الرغم من حجم الضرر الناجم عن هذه السلوكيات، لا يندرج جميع النرجسيين المتورطين بها تحت فئة النرجسي الخطر، لذلك من المهم تحديد مكان النرجسي في حياتك في هذا المدار. عند كشف الستار عن الأنشطة السرية للنرجسي المعتدل، يحتمل أن تتطور ردة فعله سريعاً من التخبّط والتلعثم إلى الغضب واللوم وأخيراً إلى رفض سخافتك لكونك منزعجة جداً من سلوكه القائم على مبدأ «الرجال سيظلون رجالاً»، ويشعر هذا الفحل الغضنفر بأنه مؤهل للقيام بما «يقوم به كل الرجال».

على الرغم من أن النرجسي الخطر يستجيب بنفس الطريقة، فإنّه يظهر مزيداً من الغضب والتقلّب، وغياباً مستمرّاً لتأنيب الضمير والعار وعدم الاستعداد للتغير. وقد يصبح عدوانياً أو يتخذ سلوكاً جنسياً هجومياً بصورة متزايدة تجاهك من جهة، وقد تغيب لديه الرغبة الجنسية تماماً من جهة ثانية.

الاستمرار أم المغادرة؟

يجب أن تأتي السلامة على رأس أولوياتك في حالة النرجسية المحفوفة بالمخاطر، لا سيما إن كان تقلّب النرجسي أو عنفه أو تهديداته متزايدة، أو ارتكب الإساءة اللفظية أو العاطفية باستمرار ومن دون أدنى ندم، أو في حال استجاب لاستيائك بازدراء أو كراهية، بما يتجاوز قلة احترامه وسوء معاملته المستمرّين تجاهك.

تصف الكثير من النساء هذه السلوكيات الخطرة على أنها الأحداث الأكثر إيلاماً ورعباً في علاقاتهن. حتى وإن استخدمن أفضل أسلوب وألطف نبرة في دفاعهن عن سلامهن وسلام أبنائهن، فقد يصبح النرجسي الخطر أكثر قسوة ووعيداً. مرة أخرى، هذا مؤشر لك لتضعي سلامتك أولاً وتُعدّي استراتيجية للمغادرة، ولكن بالنظر إلى أن العديد من النرجسيين يستطيعون الاستمرار في ارتداء قناع الأمير الساحر حتى في هذه الأوقات الصعبة، قد يكون من الصعب تقييم مدى عمق هذه السلوكيات الخطرة. تعطي الأمثلة التالية فكرة حول قدرة النرجسي الخطر على تحريف الحقيقة في محاولة منه للنأي بنفسه عن الآثام الفاضحة.

- **قصة سامانثا وتود**

سامانثا وتود متزوجان منذ ثمانية عشر عاماً، ورزقا بابنين في المدرسة الابتدائية. بعد سنوات من معرفتها بأنانية زوجها المتضخمة، اكتشفت سامانثا أن زوجها اعتاد على مشاهدة المواد الإباحية على الإنترنت والتردد على غرف الدردشة الجنسية. أنكر تود ذلك في البداية، لكن سامانثا عرضت عليه دليلاً وجدته يشير إلى عادة طويلة الأجل. انتقل تود إلى الدفاع والصراخ: «ماذا إذاً! هذا ما يفعله كل الرجال. ما هو الأمر الجلل؟» وعلى سبيل التغيير، لم تتراجع سامانثا، وطلبت تفسيراً وقالت إنها لن تحتمل هذا السلوك. بدأت النرجسية المحفوفة بالمخاطر بالكشف عن نفسها عندما بدا تود ساخطاً، متخذاً وضعية التأهب وقبضتاه

محكمتا الإغلاق قائلاً: «أصدقك القول سامانثا، من الأفضل لك ألا تستمري في الضغط علي».

استطاعت سامانثا بطريقة ما أن تحافظ على شجاعتها وطلبت تفسيراً للمرة الثانية، وعبّرت كذلك عن مدى الأذى والخيانة اللذين شعرت بهما. وعلى نحو متوقع، أزاح تود المسؤولية وأشار بأصابع الاتهام إلى سامانثا بقسوة ومن دون وجه حق قائلاً: «ربما لو لم تكوني دائمة الشكوى، ربما لو أظهرتِ اهتماماً أكبر بجسمك البدين وراعيتِ حياتنا الجنسية، لما كنت أشاهد الأفلام الإباحية».

حدّقت سامانثا به منكسرة وغير مصدقة وشرعت بالبكاء. ثم عالجها «الدون» بقوله ساخراً: «لن تخدعني الدموع يا سام، ربما من الأفضل أن تستوعبي! هذه هي مشكلتك. توقفي عن تصنع الحياء واحصلي على مساعدة جادة. أنت مخبولة! سوف تندمين إن استمررت في الضغط علي». وأثناء ما كانت سامانثا تصارع لكي «يشعر» بها تود، كانت غارقة في الغضب والألم، لذلك واجهته مجدداً، وطالبته بأن يبرر ما قاله ويعدها بأنه سيتوقف.

لكن تود ظلّ غير نادم أو متأثر وقال: «لقد انتهيت من هذه الحماقة ومنك». وركل كرسياً ورمى فنجان قهوة باتجاه المغسلة، لينكسر إلى شظايا، وغادر المنزل مغلقاً الباب بعنف.

افترشت سامانثا الأرض، وحيدة، مكسورة الخاطر، ويداها تغطيان وجهها. في الغرفة المجاورة، سمع الطفلان كل شيء، وجلسا من دون حراك على الأرض يحتضنان بعضهما بعضاً ويبكيان.

عاد تود أخيراً، وسادت هدنة صامتة مقلقة. في البداية، خافت سامانثا من البقاء وحيدة، ومواجهة انتقام تود إن طلبت الطلاق، ومن إمكانية أن يحصل تود على وصاية مشتركة على الولدين، الأمر الذي أصابها بالشلل، يستعر في داخلها شعور قميء من استمرار الإخفاق والعجز، ولكن سامانثا تعلمت شيئاً مهماً حول تود، واستخدمته لبناء قرارها. ومع

مرور الأسابيع والأشهر، طلبت استشارة قانونية سراً. ومع مساعدة بعض الأصدقاء وأفراد العائلة والعلاج الهادف إلى تعزيز إرادتها وثقتها بنفسها، دخلت سامانثا معركة قانونية فظيعة مع تود.

بعد الطلاق، أصبحت بعض جوانب الحياة أصعب، وفشل تود في الالتزام بموعد الزيارات لأنه «يتعارض مع عمله» أو بسبب أسلوب حياته الجديد المحب للحفلات، بعبارة أدق. عندما كان الطفلان يزورانه، كان تود يخبرهما أن يفعلا ما يحلو لهما، طالما تركاه وشأنه على حاسوبه. بعد ذلك، أصلحت سامانثا الضرر، وأخبرتهما أنه من حقهما أن يشعرا بالألم والارتباك وبأن أباهما يعاني من مشاكل يجب التعامل معها، من دون ذكره بسوء.

يتأخر تود أيضاً في دفع النفقة وإعالة الطفلين، لذلك توجب على سامانثا العمل ساعات إضافية، وتأسف على ضياع هذا الوقت الذي كان بإمكانها قضاؤه مع ولديها، ولكنها تشعر بالامتنان لأنها استطاعت الحفاظ على سلامتها وصحتها العقلية، وتعلم أن هذا مهم جداً للطفلين على المدى الطويل.

إصلاح النرجسي المعتدل

لحسن الحظ، لا يندرج معظم النرجسيين ضمن الفئة الخطرة. في حال اضطررتِ للبقاء في العلاقة لأي سبب من الأسباب، أو إن كنت مقتنعة من صميم قلبك أن شريكك قابل للتغير، لا ينبغي عليك احتمال سوء المعاملة المستمرة. ومع المساعدة المهنية، يعتذر النرجسي المعتدل في نهاية الأمر ويتعهد بتغيير سلوكه. وربما يصبح بمقدوره فهم تأثير سلوكه الجنسي عليك وعلى مشاعرك تجاهه، وعلاقتك الجنسية معه. ولكن من دون مساعدة، من غير المحتمل أن تحدث هذه التغييرات أو تستمر، حيث تتطلب إعادة بناء الثقة بعد انتهاك كهذا اجتماع ثلاثة شروط:

- يجب أن تشعر الشريكة الضحية بأنها مفهومة

- يجب أن تكتشف الشريكة الضحية وتجد سبيلاً للتعبير عما تريده للشعور بالأمان والثقة مجدداً وتجديد ارتباطها بالعلاقة الحميمة.
- يجب أن تشعر الشريكة الضحية بالأمان بالدرجة الكافية للاعتراف بتغيرات النرجسي وإدراك وتقدير أية علامات على التعاطف يظهرها سواء كانت بطلب أو من غير طلب.

قد يبدو للوهلة الأولى كما لو أن هذه المتطلبات الثلاثة تقع بكاملها على عاتق الشريك المخدوع، ولكن نظرة قريبة تكشف أن جميعها تعتمد على التزام النرجسي بالتغيير.

من أجل الشعور بأنك مفهوم، يجب أن تشعر بأن شريكك يستوعبك، ويعرف جوهرك من الداخل. وللقيام بذلك، يجب عليه تعلم كيفية الانسجام عاطفياً. وسيحتاج إلى المساعدة - كمساعدة شخص يعلّمه مهارات تجنب الوقوع فريسة الاستعداد التلقائي للدفاع والاستجابات السريعة الغضب، مما يساعده على تجنب مشاعر «الشخص السيئ» المخزية. ومن دون هذه المهارات، سوف يفشل.

وعلى نفس المنوال، إن كان بإمكانك الشعور بالأمان أثناء التعبير عن احتياجاتك وإعادة بناء ثقتك بنفسك، يجب على شريكك استجماع الشجاعة اللازمة للغوص في ظلمات البحر واستكشاف السفينة الغارقة التي تحتضن تجاربه المبكرة. ويجب عليه أن يكون مستعداً للنظر إلى كيفية تطويره لنزعته صوب التورط في السلوكيات الإدمانية الذاتية للإثارة والمدمرة للذات في نهاية الأمر. وهذا مهم في حال قدّم بسخاء ومن دون استياء الطمأنينة والشفافية اللازمتين لاستعادة الثقة، وهذا ما يضعه أيضاً في موضع أفضل حتى يشاطرك ما يقوده إلى هذا المنحدر الدوني، الذي لا يقدر بثمن في منع الانتكاسة.

قد يبدو المتطلب الثالث - الاعتراف بتغييرات النرجسي وتقدير أية علامات على التعاطف - أصعبها على الإطلاق. والقيام بذلك يشبه قول:

«كل شيء أفضل الآن، ويمكنك العودة مجدداً إلى ما كنت عليه سابقاً». تذكّري أن مشاعر الأمان لديك تعد شرطاً مسبقاً ضرورياً، وستحدث هذه المشاعر فقط إن أحدث النرجسي تغييرات حقيقية. ويجب أن يتحلى بالصبر وإدراك أن دخولك مجدداً إلى الحميمية معه سيكون عملية تدريجية. ويجب أن يستوعب أن مستوى راحتك سيصعد ويهبط، لا سيما مع محفزات معينة، مثل الذكرى السنوية للخيانة التي تثير مشاعر مؤلمة. في النهاية، يجب عليه تقديم تأكيدات لفظية بخصوص جميع هذه الأمور والاستمرار في الإقرار بمسؤوليته عن الصدع بينكما وقبوله لذلك. ومع مرور الوقت، قد تشفين وتشعرين بأنك وثيقة الارتباط مع قيمتك الذاتية مما يسمح لك أن تكوني على سجيتك معه مرة أخرى، وربما إعادة المعاملة بالمثل والسخاء والصفح في علاقتكما في نهاية المطاف.

قد يبدو كل ذلك عصياً على التخيّل، وهو نادر حقاً، ولكنه ممكن الحدوث مع الحافز والصبر والسطوة الملائمة. لقد كنت محظوظة لأشهد هذه العملية من الانتقال، حيث عانى الطرفان في الاهتداء إلى سبيلهما، واستيعاب ماهية الصراع، وتلبية بعضهما احتياجات بعض، والنجاح في النهاية في تكوين علاقة أفضل وأكثر صدقاً وإرضاءً مما كانت عليه من قبل، حتى قبل التجاوزات الجنسية.

عملية التعافي ليست سريعة، وتجلب الكثير من المشاعر المؤلمة على السطح كالغضب والحزن والخوف والأسى المصاحب لفصل أسود في قصة حياة مشتركة. عادة ما يسأل الزوجان اللذان يدخلان هذه العملية عن كيفية التعامل مع الحقيقة المرّة حول هذا الجزء من علاقتهما. بمجرد خروجهما من المرحلة الحرجة من الغضب والمعاناة وانعدام الثقة، والاتفاق على خطة للأمان والثقة، أطلب منهما تخيل مبنى هندسي جميل. وأشير غالباً إلى أن ما يجعل هذه المبنى جميلاً ولافتاً للنظر ليس القرميد المصفوف بعناية أو اللون الموحّد أو الأحجار المصقولة اللامعة، وإنما النواقص، من التشققات على القرميد، أو خليط الألوان أو الأحجار

الخشنة المعرضة لعوامل الطقس. الأمر وضده هو ما يجعل المبنى جميلاً وغنياً. فهذه المباني قد صمدت أمام اختبار الزمن، وقوى الطبيعة، وربما الحروب، وتلقت الرعاية أيضاً من أشخاص تعلقوا بها. هذه صورة مناسبة لعلاقة طويلة: ثابتة رغم التحديات التي واجهت أساساتها، غنية بالألوان التي تحمل في طياتها التألق والأسى، مع بعض الشوائب التي تعطيها سمتها؛ وفوق كل شيء، حصلت على الرعاية الفائقة من أشخاص أرادوا لها الاستمرار.

إن كنتِ قد رزقت بأبناء من زوجك النرجسي، يمكن لحبهم والقلق عليهم أن يكونا محفزاً هائلاً للعمل بدأب على ترميم الثقة المحطمة والتعامل مع الضرر الذي فرضته النرجسية في علاقتكما. لسوء الحظ، يتبوأ الأبناء غالباً منصب وسطاء الزواج، انطلاقاً من حاجتهم اليائسة إلى الشعور بالأمان. لا تضعوهم في هذا الموقف أو تتركوا لهم هذا الدور. كما رأينا في الفصول السابقة، يمكن أن تكون آثار الغضب والفوقية والاستخفاف النابع من النرجسية كارثية على الأطفال، حيث يعمد الكثير منهم إلى تقليد تصرفات الأب النرجسي وتقمص أسلوبه في التفكير والتفاعل مع الآخرين. أو من ناحية أخرى، قد يكتسب الأبناء صفات وأساليب تأقلم إشكالية من الأم غير النرجسية التي اعتادت السلبية أو التضحية بالنفس أو الفشل في تأمين الحماية.

الخلاصة

إن كنت على علاقة مع نرجسي خطر، لا يمكنني التشديد بما يكفي على أهمية ضمان سلامتك وسلامة أبنائك، في حال وجودهم. ومع قول ذلك، يمكن أن تضفي براعة النرجسي في استخدام سحره صعوبة بالغة على تحديد ما إذا كان قابلاً للإصلاح أم لا. راقبيه بيقظة وعن كثب – حسب تصرفاته في اللحظة الراهنة وليس عبر فلاتر تجربتك السابقة. إن اقتنعت بأنك قادرة على الوصول إليه وبأنه قادر على التغير، استخدمي

مهارات التواصل في هذا الكتاب لمحاولة التواصل مع الشخص المجروح المتضرر القابع بداخله. في حال مرّ على علاقتكما فترة طويلة، قد يكون الأمر جديراً بالعناء، وعلى درجة متساوية من الصعوبة.

إن اخترت البقاء ومحاولة إنقاذ العلاقة، سيكون التعاطف إحدى أقوى الأدوات لدفع عجلة التغيير. ومن أجل تحقيق تلك الغاية، يذكر الفصل السابع استراتيجية معينة لاستخدام التعاطف مع عدم التراجع عن ضمان تحقيق احتياجاتك الخاصة.

الفصل السابع

استخدام المواجهة المتعاطفة: استراتيجية مثمرة لكفاءة التعامل مع الآخرين

إن استطعنا قراءة التاريخ السري لأعدائنا،
لوجدنا في حياة كل شخص من الألم والحزن
ما يكفي للقضاء على كل العدائية.

• هنري وادزورث لونغفيلو[1]

حتى وإن تبيّن أن النرجسي في حياتك لا يندرج تحت الفئة الخطرة، بحيث تشعر أنك بصحبة عدوٍ عندما تكون برفقته وقتما يكون في مزاج السيد هايد الأقل سحراً، تثار المخططات وتتركك مشوشاً أو عاجزاً عن الكلام أو نافد الصبر. يبدو هؤلاء الأشخاص كأنهم قادرون على احتلال المكان وعدم ترك أي مساحة للآخرين، وبالتالي يحصّنكَ غضبك وسأمك مؤقتاً أمام سلوك النرجسي المتطلب، أو هذا ما يبدو عليه الحال. ومن دون علم مسبق منك، يمكن للإرهاق أن يعيدك إلى الشعور بالسذاجة والعجز، مما يدفعك إلى الاستسلام لمناورات النرجسي الهجومية، وانتظار عودته المرجوّة في نهاية المطاف إلى المزاج الكريم الساحر الممتع.

1- شاعر وتربوي أمريكي. المترجم

إلا أن ذلك لا ينبغي أن يكون واقع الحال دائماً بفضل يقظتك ومهارات التواصل الجديدة التي اكتسبتها، حيث بإمكانك مواصلة الثبات والعزيمة في قلب العاصفة، ولا يجب عليك التفريط بقيمك أو نزاهتك في وجه طلبات النرجسي، فالأساس هنا أنك تتمتع بحقوق واحتياجات ورغبات مشروعة وقيمة متأصلة فيك، وأنت جدير بالتمسك بها!

ولكن من أجل تعزيز كفاءتك في التعامل مع الآخرين وتحقيق نتائج أفضل، تحتاج إلى ما هو أكثر من عقل ملائم وحكمة داخلية متناغمة، إذ تحتاج إلى معرفة ماهية النرجسي بحق. ويقتضي أن تمتلك ما يتجاوز المعرفة الفكرية حول مشاكله وقصة حياته، وتحتاج أيضاً إلى الشعور بماهية تجربته مع العالم من حوله، بطريقة تشبه الشعور بعقله داخلك (وهو أمر قد لا ترغب بالقيام به مع نرجسي خطر)، وليس الأمر كقراءة الأفكار، بل ما يعرف بالتعاطف واستيعاب مشاعر الآخرين.

هناك ملاحظة مهمة قبل أن تستمر في القراءة: لا تتلاءم هذه الطريقة مع أي شخص يُشعرك بالخطر أو يسيء معاملتك، فهذا الأمر يستدعي أسلوباً مختلفاً بالكامل، وغالباً ما يتطلب استراتيجيات مغادرة وخطط سلامة. في حال كان النرجسي في حياتك عنيفاً أو متعسفاً أو مهدداً لسلامتك بأي طريقة كانت، يرجى طلب المساعدة على الفور.

التفريق بين التعاطف والشفقة

من الواضح أن مصطلح «التعاطف» يسبب الكثير من الالتباس، حيث يستخدمه الكثير من الناس كبديل عن «الشفقة». وعلى الرغم من أن كليهما يحصلان في سياق الانتباه إلى حزن شخص آخر أو فرحه، فإن المصطلحين مختلفان تماماً بعضهما عن بعض، بحيث لا يكاد يخلو أي نقاش حول النرجسية منهما.

يتفاجأ العديد من الزبائن عندما أدافع عن فكرة استخدام التعاطف مع النرجسي، يسيئون فهم ما أقصده، ويعتقدون أنني أطلب منهم الشعور

بالحزن على المتنمّر الوقح الذي عذبهم مراراً وتكراراً. لذلك لنأخذ بعض الوقت للتميز بين التعاطف والشفقة.

التعاطف هو القدرة على فهم تجربة الشخص الآخر من النواحي العاطفية والذهنية والجسدية في بعض الأحيان، ولا يعني أن تتفق بالضرورة مع مشاعر الشخص الآخر وسلوكه أو تتغاضى عنها أو تدعمها، ولكن ببساطة أن تفهمها بطريقة «محسوسة». ففي الحالة المتعاطفة، تجرّب مشاعر الآخر وأفكاره وأحاسيسه ضمن عقلك وجسدك، كما لو كنت تشعر بتجربة الآخر تتردد داخل نفسك، لتكون منسجماً معها بصورة تامة.

على سبيل المثال، لنقل أن صديقتك وزميلتك العزيزة تصل إلى العمل مهتاجة ومستاءة، وتشرع في الحديث عن حادث مروري كادت تتعرض له أثناء قيادتها باتجاه العمل، وما تزال تتصور الشاحنة قادمة باتجاهها، وجزء الثانية الذي غيرت فيه اتجاه سيارتها نحو الرصيف لتجنب الاصطدام. ثم تصف كيف توقفت لتقديم المساعدة إلى سائق آخر لم يحالفه الحظ وتعرض لحادث أليم. وتشرع بالبكاء أثناء حديثها عن الاحتمالات ومدى شعورها بالحظ السعيد لسلامتها ونجاتها. ثم تضحك بعصبية وتقول: «تخيل أن تكون سعيداً لوصولك إلى العمل صباح يوم الإثنين»، وبعدها تقول لها كم أنت سعيد بسلامتها أيضاً، وتعبر عن قدرتك على تخيل الرعب الذي عاشته خلال التجربة.

تتصور الحادثة أثناء وصفها. وتفكر في السيناريو في عقلك، مردداً جميع الاحتمالات الممكنة، وتشعر بانقباض جسدك أثناء وصفها لأصوات أبواق السيارات الصادحة وتأثير اصطدام الشاحنة بالسيارة الأخرى على بعد أقدام قليلة من مكان وقوفها. تشعر بتسارع نبضات قلبك عند التفكير بمكالمة هاتفية تخبرك بأن صديقتك تأذّت بشدة أو توفيت. وربما تستعيد ذكرى مشابهة من حياتك الخاصة. وتشعر بنفس الطريقة عندما تقول إنها ستكون بخير وإنها تحتاج فقط إلى بعض الوقت

لالتقاط أنفاسها وتناول كوب من القهوة ويمكنك الشعور تماماً برغبتها في الشعور بالسكينة والارتياح. أنت تدرك الأمر الآن، هذا هو التعاطف.

على الرغم من أن الشفقة تحتاج إلى هذا النوع من الوعي المتعاطف، أو الاستيعاب، فإنها تذهب أبعد من ذلك. الشفقة هي رغبة ممتدة لمواساة الألم والمعاناة لدى الشخص الآخر وإراحته والتخفيف عنه. وهي متجذرة في الشعور العميق بالإحساس المتعاطف عندما تحس بوضوح ملموس بتجربة الشخص الآخر، تليه الرأفة (وهي الشعور بالأسى استجابة للإحساس المتعاطف) تجاه مصيبة الشخص الآخر. الشفقة هي الميل إلى تجاوز التعاطف تجاه آلام الشخص الآخر، من خلال الشعور بضرورة إظهار الحنان، وفعل شيء ما تجاه ألم الشخص الآخر أو إراحته أو مداواته.

بالعودة إلى المثال السابق، قد تقوم مدفوعاً بالشفقة إلى احتضان صديقتك لإراحتها وقول شيء مثل: «دعيني أعد لك كوباً من القهوة، لم لا تجددين نشاطك وتجلسين وحيدة لبضع دقائق. سوف أغطّي غيابك. وأخبريني إن كان بإمكاني فعل أي شيء آخر، حتى وإن كنت بحاجة إلى التحدث فقط». وعند الشفقة، يصعب المغادرة من دون تمنّي أو تصوّر أو تنفيذ خطة أو إجراء معين لإراحة الشخص الآخر.

عندما يتعلق الأمر باستخدام التعاطف والشفقة في علاقتك مع النرجسي، يمكن للتحدي أن يكون شاقاً، بالنظر إلى ندرة إظهار النرجسي لنقاط ضعفه. مع أن القدرة على الشعور بالتعاطف وربما الشفقة تجاه هذا الشخص المضطرب والمثير للاضطراب هي المهارة الوحيدة التي تحتاجها لتحقيق نتائج أفضل في تعاطيك معه - وربما علاقة مرضية أكثر.

الشعور بأنك «محسوس»

يعتمد النمو السليم للطفلة نحو سن الرشد على أب أو مقدم رعاية يوفّر رابطاً عاطفياً منسجماً - التعاطف بعبارة أخرى. وبما أن الطفلة تتطلع إلى عينيّ أبيها للحصول على الراحة أو الاستحسان، يعكس الأب

فهماً لتجربتها سواء كانت فرحاً أو خوفاً أو ارتباكاً أو حزناً. يقبل الأب مشاعر الطفلة أو احتياجاتها ويؤيدها ويساعدها على فهم ما يحصل داخلها: «طبعاً عزيزتي، أعلم أن رؤية وحوش على جدران غرفة نومك أمر مخيف، وأعلم أنك لا تريدين البقاء وحيدة معهم. دعينا نذهب هناك لنرى إن كانوا مجرد خيالات بسيطة ترقص على ضوء القمر قد تسلّلت إلى غرفتك مرة أخرى».

عندما لا تُلبى الحاجة إلى التواصل المنسجم بالصورة الكافية، يمكن أن تؤدي تجربة الطفلة من شعورها بأنها مُساءٌ فهمها أو غير مرئية أو حمقاء أو وحيدة أو حتى خَجلة من سعيها غير المحقق للتواصل إلى وصمات شخصية مؤلمة مثل «ضعيفة» أو «سخيفة» أو «غير محبوبة»، وأنماط حياتية قاهرة للنفس مثل الانعزال أو التهرّب أو التنمر. يقلّل الناس كثيراً من تقدير الشعور باستيعاب الآخرين كحاجة فطرية لدى البشر، وهي عامل حاسم في غرس الوعي المتعاطف الذي يعد بدوره أساساً للنمو السليم على الصعيدين الشخصي والعاطفي.

من الجوانب الرئيسية في النرجسيين محاولتهم الشعور بأنهم مرئيون ولكن بطريقة سيئة التكيف. وفي ظل غياب شعورهم بأنهم «مفهومون»، يبحث النرجسيون عن الاستحسان، لا سيما فيما يتعلق بأدائهم، حيث يقاتلون للحصول على استحقاقات خاصة كدليل على نجاحهم وروعتهم. ويحاولون أيضاً الحفاظ على سيطرة مطلقة ويطلبون استقلالاً عاطفياً لأنفسهم، بغية الحصول على شعور بالقوة نابع من عدم الحاجة إلى أحد. هناك بئر عميقة من العار مرتبطة بتوقهم المكبوت، ولكن الإنساني، إلى أن يكونوا مفهومين ومرئيين ومحبوبين ومقبولين. إن احتياجهم غير المحقق للترابط العاطفي المتّزن وفهمهم القاصر لقصص حياتهم يتركانهم محرومين من التعاطف مع الآخرين.

وبدلاً من اللجوء إلى الآخرين، يبقى النرجسي حبيس سعيه الدائم نحو الاستحسان: *كيف كان أدائي؟ أنا أعجبها جداً. أعتقد أنني أتقنتها*

كما يجب. أعتقد أنني أثرت إعجابه. أتساءل إن أعجبهم ما قلته للتو. تباً! أعتقد أنني في ورطة. سوف أريهم. إن هذا التركيز القصير النظر على «كل شيء يتمحور حولي» يمنع النرجسي من الدخول في التفاعلات مع الآخرين، مما يجعله أقل عرضة لتلقي التعاطف أو منحه، ونتيجة لذلك، يشعر الأشخاص الذين يتعاطى معهم بالوحدة والفراغ والغضب.

باستثناء الأشخاص المصابين بأشكال معينة من الإصابة الدماغية، يتمتع جميع البشر تقريباً بالقدرة على التعاطف. إن إنشاء التعاطف لدى النرجسي ليس مهمة مستحيلة، ولكنها صعبة بطبيعة الحال، فهي تتطلب مساعدة مهنية سليمة من خبير يفهم النرجسية ومؤهل للعمل مع هذه الفئة من الناس، إلا أن إقناع النرجسي بالذهاب إلى العلاج أمرٌ صعبٌ عادة لسوء الحظ، حيث يتطلب الأمر وجود السطوة النابعة من عواقب وخيمة، مثل خسارة شخص أو شيء مهم، وتنفيذ هذه العواقب فعلاً إن لم يلجأ النرجسي إلى المساعدة.

كما قلنا سابقاً، لا يعني التعاطف بالضرورة موافقة الآخرين أو التغاضي عن تصرفاتهم، بل يتطلب فهمها فقط، ونقوم من أجل هذا باستحضار صورة داخلية أو قصة أو إحساس جسدي يتيح لنا تخيل تجارب الآخرين أو نواياهم أو الشعور بها من الناحيتين العقلية والعاطفية، لنصبح مرتبطين عاطفياً وذهنياً وجسدياً في فهم ما نراه ونسمعه، سواء كان شخصية في فيلم سينمائي، أو محبوباً يقف أمامنا، أو ربما انعكاسنا في المرآة؛ مما يضيء الطريق إلى المضمون ويخلصنا من عبء المسؤولية واللوم والغضب المضر والعار والعجز والذنب. يجب أن نتمكن من الوصول إلى جانبنا الهش بهدف استيعاب ألم الآخر أو فرحه، وهو ما يمثل مأزقاً للنرجسي في أغلب الأحيان.

يخلق التعاطف وضوحاً ووعياً أكبر لما هو حقيقي، ويحررنا من الإدراكات المشوهة التي تفرضها فلاتر مخططاتنا، مما يفتح الباب أمام انعتاق أخلاقي من المعتقدات المنحازة والدفاع الذاتي غير الضروري ويعبّد الطريق نحو التغيير الشخصي.

توفر هذه الحالة من «الاطلاع» والإحساس العاطفي والوعي العقلي توازناً لازماً عند التعاون مع النرجسي، حيث تتمتع سلوكياته وطرق تعلّقه بقوة هائلة لاستحضار المعتقدات والمشاعر القديمة التي تحفزها المخططات والتي تدفعك إلى التشكيك بحقيقة ذاتك وقيمتك وربما قدرتك على الاستمرار في العلاقة. ربما تفقد شجاعتك للتعبير عن آرائك أو تشعر بالخزي أو بالدونية إن لم تكن أفكارك تضاهي أفكاره من حيث «الجرأة» و«الذكاء». نظراً لأن التعاطف يتيح لك استيعاب ماهية النرجسي بعمق ومسببات تصرفاته على هذا النحو، يصبح التعاطف الوصفة المثالية التي تقوّيك للوقوف ثابتاً، وتحميله المسؤولية وعدم قبول تحمل جريرة أفعاله. والأفضل من ذلك، يمكنك أن تتصرف خلال تعاطيك معه من دون عبء الغضب المنهك، أو الدفاع المضني أو الإذعان المهين. أنت تفهمه، وربما تشعر بالأسى عليه وقد تخبره بذلك، ولكن يمكنك القيام بذلك من دون استسلام أو تخلٍ عن حقوقك

مع مرور الوقت، قد يتعمّق تعاطفك - إحساسك بمعاناة النرجسي - ليصبح إشفاقاً، وهو أمر لا يحدث دائماً، ويعتمد بالطبع على مدى التلف الذي أصاب فؤادك جراء العواصف اللاذعة والقاسية للنرجسية. إن لم يكن الضرر كبيراً، قد تجد نفسك راغباً في المساعدة، أو المواساة أو القبول أو حتى الغفران. يكون هذا الأمر ملائماً في بعض الأحيان، وقد يكون ضرورياً أيضاً، طالما لا ينتهك حقوقك واحتياجاتك الأساسية التي لا تقبل القسمة على اثنين.

نظرة موجزة على علم التعاطف

اكتشف علماء الأعصاب في الثمانينيات والتسعينيات نوعاً شاذاً من الخلايا العصبية التي تنشط عندما نؤدي حركة معينة، مثل الإمساك بكوب أو شوكة، أو حتى عندما نبتسم أو نعبس، وكذلك عندما نراقب شخصاً آخر يؤدي الحركات نفسها (ياكوبوني، 2009)، وكأن الدماغ يستجيب

كما لو كنا ننظر إلى انعكاسنا في المرآة، وبالتالي تسمى هذه الخلايا الدماغية بالخلايا العصبية العاكسة.

تشير الأبحاث العصبية الحديثة حول التعاطف باستخدام أنماط لوحظت في التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي أن السياق والتكوين الفردي بما في ذلك الحيوي والخصال الشخصية والحالات العاطفية تلعب دوراً في فهم مدى قدرة الشخص على الوصول إلى الوعي المتعاطف.

يبدو أن الاستجابات المترابطة والمضبوطة (الاستجابات الاجتماعية) تكون مغلّفة بالحافز لطلب الانتقام أو العقاب، لا سيما عندما تكون صور الظلم أو الضرر المتعمد حاضرة.

ما الذي يخبرنا به هذا الأمر عن النرجسي؟ ربما حاجته إلى حماية نفسه تبني جداراً بينه وبين العواطف المزعجة المؤلمة، لا سيما تلك التي تُشعره كأنه عاجز عن تلبية احتياجاتك. عندما تعتريك الدموع أثناء التعبير عن ألمك ووحدتك، يبقيه انزعاجه ومخططاته وحالته العاطفية المنغلقة معصوب العينين وعاجزاً عن رؤية مشاعرك أو الإحساس بها، فهو بغنى عن الشعور بنقاط ضعفه. وبدلاً من ذلك، ينتقل بلمح البصر إلى النمط المعتدّ بنفسه مفرزاً الكثير من تنهيدات الغضب والردود الرافضة. وقد تتلقى إجابة انتقامية تنشأ من إحساسه بأنك تحاول متعمداً أن تُشعره بالسوء تجاهك.

• قصة الزوجين دون وسو

علم دون مؤخراً من أخته غير الشقيقة أن والده يُحتضر، ليسدل بذلك الستار على علاقة مؤلمة طويلة مع رجل متطلب، دائم الاستياء، لم يسبق أن أخبره بحبه له ولو مرة واحدة. تراقب زوجة دون، سو، نحنحته على الهاتف، ونظرة الانزعاج والسخط البادية على محياه حتى أثناء تعبير أخته غير الشقيقة عن حزنها وشفقتها تجاه حاله.

شهدت سو لسنوات عديدة فتور دون في كل مرة يحاول أي شخص، بمن فيهم هي، مشاركته شعوراً بالاهتمام أو القلق، واعتادت الشعور بالانزعاج والأذى في بعض الأحيان من فتوره، ولكنها أدركت أنها مشكلة دون، وليست مشكلتها، وأن زوجها يبذل جهداً جباراً في تلك اللحظة لعدم الشعور بألم لا يطاق جراء الاضطرار إلى توديع صورة خيالية لأب تمنى دون أن يعود إلى رشده في يوم من الأيام ليخبره أنه لطالما أحبه وافتخر به. تعلم سو أن دون لن يكون قادراً على الإقرار بهذه الصورة أو تقبّل واقع خسارته من دون مساعدة مهنية، حيث يجد أنه من المعيب جداً أن يعترف بحاجته إلى أبيه، أو أي شخص آخر في هذا الأمر.

ترى سو النظرة على وجهه، وتسمع همهمته الرافضة، وتلاحظ نمطاً مألوفاً، وتشعر كذلك بتعاطف يتردد صداه في أحاسيسها، ويستدعي المرات الكثيرة في طفولتها عندما كان أبوها يصل المنزل متأخراً وسكران، وتتذكر هجومه على غرفتها لإيقاظها والصراخ في وجهها جراء خطأ صغير أو مفترض، أما والدتها في الغرفة المجاورة، فكانت تنتظر دورها صامتة لمعاتبتها على أخطائها اليومية. ونظراً لغياب من يحميها، توجب على سو التحلي بالقوة، والدفاع عن نفسها أمام دموع الفزع الحارقة عندما تسمع صراخ والدها ورميه للأشياء في الغرفة المجاورة، وبمجرد انتهاء الفوضى، تأتي أختها الكبرى إلى غرفتها على أطراف أصابعها وتذكرها بأنها يجب أن تظل صامتة لتكون فتاة جيدة. وتخبرها ألا تقلق، «الشمس ستشرق غداً». تتذكر سو همساتها لذاتها عندما تترك أختها الغرفة: *من يهتم؟ لن يتغير شيء البتة! لا، لا، صه. سأبذل جهداً أكبر. سوف أفعل. أعد بذلك.*

على الرغم من اختلاف تجربتها الشخصية تماماً عن تجربة دون، فإنها خلقت صدىً أتاح لها فهم النظرة على وجه زوجها واستيعاب رغبته في الابتعاد عن كل ما ينبش الخوف والضرر المدفونين داخله. واستقرأت من نبرة صوته، ووضعية جسده، وحركاته وتعابير وجهه إدراكاً حسياً

لشعوره الرواقي[1] بالوقوع في الفخ. وعلى الرغم من رغبتها في مواساة دون، فإنها علمت أنه سيقاوم ولن يتقبل الأمر بشخصه. بذلت الكثير من الجهد لتحسين نفسها وأدركت في النهاية أن الخلاص العاطفي لم يكن علامة على الحماقة أو رقة العاطفة المفرطة أو الجهل، كما اعتاد دون القول عندما تعبر عن مشاعرها ومخاوفها ونقاط ضعفها.

نجحت سو في جعل دون يُحجم عن قول هذه العبارات التي تحطّ من قدرها. واستعانت بالشجاعة والصبر والتعاطف لمساعدته على رؤية أصول سلوكه طوال سنين عيشه مع والد متطلب وحازم. وانفصلت بشدة عن أي مواجهات ينهال فيها دون عليها بأشنع الصفات. إلا أنه استمر في التعبير بوضوح عن انزعاجه بمصطلحات غير منطوقة، ونظراً لأن سو باتت تفهم أن ذلك لم يكن ضدها، واستطاعت ربط مشاعر دون بتجاربها المبكرة المؤلمة، فقد وجدت تعبيراته مفيدة عند تجليها بطريقة محسوسة لأنها تعبر عن معاناته. حاول دون كما جرت العادة أن يخفي معاناته عميقاً ضمن جدران الحماية المحكمة داخله، وبقي سجين ذكرياته وتابعاً مذعناً لأسلوب تأقلمه من خلال التحلي بالجلافة والاستقلالية محاولاً إخفاء جميع المشاعر المزعجة طواعية، لأنه اختار الابتعاد تماماً عن أي مراجعة ذاتية أو علاج.

إلا أن رغبة دون في تكديس مشاعره كانت أشبه بمحاولة إسكات طفل يحاول لفت انتباهك أثناء انشغالك عنه على الهاتف، فيشدّك من ملابسك باكياً منتحباً حتى تنتبه له ولانزعاجه، مما يترك لك بعض الاحتمالات كأب: فقد تحاول إجباره على السكوت بالتهديد والوعيد وهو ما قد ينجح بعد عدة محاولات. ولكن لسوء الحظ، تكون المحصلة طفلاً غارقاً في حالة ذاوية من الاستسلام والألم المتكدس. وكحل بديل، يمكنك وضع

1- الرواقية: المذهب الفلسفي الذي أنشأه زينون حوالي عام 300 ق.م. والذي يقول بأن الرجل الحكيم يجب أن يتحرر من الانفعال ولا يتأثر بالفرح أو الحزن وأن يخضع من غير تذمر لحكم الضرورة القاهرة. المترجم.

الطفل على حجرك لتهدئته أثناء استمرارك في الحديث على الهاتف، أو في حال كان منزعجاً بشدة، يمكنك إنهاء المكالمة والانتباه له بكل محبة.

تعلم دون، الذي اعتاد على تلقي النوع الأول من الاستجابة الأبوية، مبكراً كيفية تكديس مشاعره وتهدئة نفسه من خلال الإلهاء، وعندما أصبح راشداً، انخرط في تشكيلة من سلوكيات مواساة النفس مثل الإفراط في الشرب وقضاء الساعات الطوال في تصفح الإنترنت والإفراط في شراء الإلكترونيات والآلات في محاولة منه لإخماد المشاعر «المتذمرة» وتكديسها بخضوع.

تمتلك سو تعاطفاً حريصاً تجاه ردود فعل دون واستجاباته حتى وإن لم تعجبها أو تجدها مفيدة لعلاقتهما. ففي الواقع، تهدم هذه السلوكيات حياتهما الجنسية الحميمة، ونظراً لأن دون يفتقر إلى التعاطف، ليس تجاه سو فحسب، بل تجاه نفسه أيضاً، تبقى عادات التأقلم المدمرة والمنفصلة لديه محصّنة. تشعر سو بالصد أكثر فأكثر من الجدران التي يبنيها دون، وتستصعب الانجذاب إليه عندما يدعوها بأسلوب لطيف إلى علاقة جنسية. يشعر دون بالصد طبعاً عندما ترفض سو مبادرته، فيقطّب حاجبيه ويزمجر ويمشي بعيداً، مخلّداً ومعمقاً نمط التأقلم. لا يمكن حل هذا الوضع حتى يعمل دون على تطوير تعاطف ما حول تأثير ابتعاده عن سو، ويحس بالوحدة التي تشعر بها، لأن نقص وعيه ليس ناجماً عن غياب الجهد المبذول من جانب سو، فقد حاولت في الكثير من المرات أن تخبر دون أنها تشعر بالوحدة والابتعاد ولا يمكنها الانتقال ببساطة إلى وضع الحماس المباشر تجاه الجنس مع غياب الحميمية العاطفية والوجد والمرح، فهي بحاجة إلى التعرف عليه والشعور بأنه يعرفها.

انعكاس الآخر

تمثل التجارب البشرية المشتركة فرصاً لحكمة جديدة تفتح بوابة للانعتاق من المعتقدات والملهيات الزائفة والسلوكيات الانهزامية.

وبمجرد تكشّف بصيرتنا، يمكننا رؤية نقاط القوة لدى الآخرين والإحساس بمعاناتهم. وعندما ينبثق هذا الوضوح والتعاطف الحاضر في أي علاقة، يصبح الناس مرايا يعكسون بعضهم بعضاً. ننجح جميعاً عندما نرى انعكاساً دقيقاً لذاتنا في ذهن الآخر المهم وقلبه، حتى عندما لا نتشارك وجهة النظر نفسها. نريد جميعنا أن نشعر أننا مفهومون - ولسنا عرضة للأحكام الجائرة أو الإهمال أو الاستخفاف - من حيث ماهيتنا وكيفية رؤيتنا للعالم واستجابتنا له، حتى وإن بدا الأمر سخيفاً في بعض الأحيان، لكنه الأساس القوي بما يكفي للصمود في وجه المحفزات الثقيلة والمؤلمة التي نواجهها دائماً في أهم علاقاتنا.

على سبيل المثال: لنفكر فيما كان سيحصل لو تقدم دون بمبادرة جنسية وأجابت سو: «أنا آسفة، لكنني لست مستعدة الآن. أعلم أن الأمر يزعجك، إلا أنني أستصعب الإحساس بالإثارة عندما أشعر بالوحدة لفترة طويلة. عندما تبقى منغلقاً في عالمك الخاص، أشعر بالصد والانفصال التامّين عنك، أتمنى لو أشعر بالارتباط بك أكثر، لأنني عندما لا أحس بما تشعر به أو تفكر به، أشعر كأنني وحيدة تماماً.»

إن النتيجة المحتملة لهذا أن يسمع دون هذه العبارة من خلال فلتر الدفاع الذاتي على شكل: *أنت إنسان حقير يفكر في نفسه فحسب، وفاشل تماماً كزوج*. ولكن ماذا لو استطاع بدلاً من ذلك الإحساس بصورة متعاطفة بمعاناة سو وتجاهل إزعاجات مشاعر القصور والعجز المثارة؟ فهذا قد يفتح الباب أمام رد مختلف: «أعلم هذا يا سو وأفهمه. عندما أكون مبتعداً ومفصولاً عنك، يُشعرك ذلك بالوحدة، وهذا يجعل التقرب مني جنسياً أمراً صعباً. أعلم أنك مهتمة بأن أشاركك المزيد من مشاعري لإظهار اهتمامي بك. أعلم أننا نتعامل مع شعورنا بالانزعاج بطريقتين مختلفتين تماماً، وأن انغلاقي على نفسي لا يناسبك، أو يناسبنا. ربما لا أفهم الأمر في كل المرات، ولكن باستطاعتي الإحساس بالمعاناة في داخلك ويبدو الأمر أكثر وضوحاً عندما أنتبه إليه. أعلم

مقدار الألم الذي سبق لك تجرّعه من أبيك الذي كان من المفترض أن يقف إلى جانبك.»

قد يقول قائل منكم: *آه! لا شك، يستحيل أن يجيب النرجسي في حياتي بهذه الطريقة*. ربما تكون على صواب، من النادر جداً أن يحصل هذا من دون مساعدة اختصاصية أو سطوة مهمة تلفت انتباه النرجسي نظراً للعواقب التي سيواجهها إن لم يبذل جهداً حقيقياً في التعامل مع هذه المشكلة. لسوء الحظ، حتى مع المساعدة الاختصاصية، قد يكون هذا النوع من التغيير مستحيلاً، ففي كثير من الأحيان، تصل علاقات النرجسيين إلى وضع متدهور متآكل يستحيل إصلاحه.

ولكن إن كان الأمل موجوداً والتزم النرجسي بالعلاج أو المراجعة الذاتية، قد تتساءل عن كيفية التعبير عن تقديرك مع الاحتفاظ بقدر كافٍ من السطوة، حتى لا يفترض أن كل شيء قد تحسّن ويستغني عن العلاج قبل الأوان. يكمن الحل في إيجاد طريقة متوازنة تحتفي بها بالإنجازات الصغيرة للوعي الناشئ والتغييرات الوليدة في السلوك بطريقة مباشرة، ربما عن طريق قول عبارة مثل: «يمكنني رؤية الجهد الذي تبذله للتحلي بالمزيد من المراعاة لمشاعري وآرائي. [مع ذكر مثال محدد هنا]. أقدر هذا، وهذا يُشعرني بالقرب منك، لكنني لست متأكدة من طريقة مفاتحتك بالأمر من دون التصريح بأن كل شيء على ما يرام. لا أريد تجاهل ما تقوم به، لكنني لا أريد في نفس الوقت أن أعطيك انطباعاً أن الأمور أصبحت حسنة، أريد التأكد من فهمك لهذه النقطة واستيعابك للمعضلة التي أعيشها».

في الصميم

استعدوا للاصطدام! فهنا يأتي التحدي *الحقيقي*. سمعني العديد من زبائني الذين يتعاملون مع شخص نرجسي أقول: «يجب عليك إضاءة الشعلة وقيادة المسيرة حتى يحصل التغيير»، بمعنى ضرورة تقديم

التعاطف للحصول عليه بالمقابل. إلا أنني أؤكد على عدم الاضطرار إلى حمل تلك الشعلة إلى الأبد، لأن النرجسي يجب أن يرد الجميل ويصبح متقبّلاً للأمر. ويجب عليك قياس مستوى التقدم وتقييمه بعناية طوال العملية، ومعرفة متى يكون الكيل قد طفح. لديك الحق دائماً في تغيير رأيك وتبديل خيارك.

أعلم أنها مهمة صعبة، ولكن فكّر في الأمر: إن كان النرجسي شخصاً يلعب دوراً محورياً في حياتك، فقد يكون السعي إلى إنجاح العلاقة مستحقاً للعناء أو أن تؤكد لنفسك أنك بذلت قصارى جهدك قبل إنهائها. وبما أنك اخترت التجوّل في جناح السيَر الذاتية في مكتبتك العاطفية، بدلاً من جناح الروايات النابعة من المخططات، فمن الأفضل أن تفهم تكوين النرجسي وتكوينك مع البقاء ملتصقاً بالحقيقة بكل أناة.

يعني وضع نفسك في مكان النرجسي أن تحاول الإحساس بعالمه الداخلي بكل صدق، ويمكن لبعض الأساليب مساعدتك على القيام بذلك. على سبيل المثال، عندما يبدأ النرجسي في مخاطبتك بحدة، يمكنك إلباس وجه طفل وحيد وغير محبوب فوق وجه الرجل أمامك، وبمجرد تصورك لوجه ذلك الطفل، حاول تخيل تجربته: مشاعره المؤلمة، شعوره بالنقص والعار، وحدته وفراغه العاطفي، الظروف المستحيلة ولكن المحتومة التي توجب عليه الخوض فيها للحصول على الاهتمام أو الحب أو الاستحسان - ربما تمتزج في بعض الأحيان برسالة أنه كان الطفل الأفضل والأعظم والأقرب إلى الكمال في العالم. تستدعي تعاطفك وتحتضن الطفل الذي لا يستطيع الرجل أمامك احتمال أن يشعر به أثناء وعيه.

هذه الاستراتيجية الرائعة كانت هدية من صديقي العزيز الدكتور جيفري يونغ، عندما كنت أتعلم، بطريقة محدودة، كيفية علاج مرضاي المصابين بالنرجسية. عند علاج النرجسي، ينصبّ التركيز على تغذية الطفل الوحيد والمحروم المختبئ داخله، من خلال الرعاية والإرشاد. يتضمن العلاج المحدود التعاطف وتحديد الخطوط الحمراء، والتجارب

التي لم يعشها النرجسي أثناء طفولته، وطرق الاقتداء التي يمكن تغذيتها والعناية بها لفائدة هذا الجزء من نفسه. يشفي هذا الأمر المخططات المعيبة ويعيد تنظيم الطريقة التي أنشئ فيها الطفل في الذاكرة.

ستجد أن استدعاء التعاطف وربما الإشفاق تجاه الطفل داخل النرجسي أداة فعالة جداً للحفاظ على استقرار معتدل عندما يبدأ في قلب الأمور رأساً على عقب. حاول الإمساك بإحكام بلقطة لذلك الطفل الهش في بصيرتك عندما يبدأ الرجل أمامك من دون اهتمام بالغمغمة من جديد حيال أمر أو آخر. وستعرف بهذه الطريقة أن ما يحفّز هذه الشكوى عادة هي الحاجة إلى تجنب مشاعر الطفل الصغير وراء الكواليس، والهشاشة التي يعتبرها معيبة ومثيرة للشفقة. يمكنك النظر إلى ذلك الطفل والإحساس به على أنه خائف وحزين ومحروم، حتى وإن كان في بعض الأحيان مدللاً أيضاً.

في قصيدة ويليام ووردزوورث[1] «قلبي يقفز» بيت من الشعر جميل يقول فيه: «الطفل هو والد الرجل» (1892، 200). ربما كان يقصد صوت الطفل الداخلي الذي يعتلي عقل الرجل الناضج، على غرار أي مخطط أو طريقة معيشة عفا عليها الزمن. وفي ظل غياب المعرفة المدركة، يتلقى النرجسي البالغ تعليماته من الطفل في داخله، الذي يعاني من مجموعة واسعة من التجارب المبكرة المؤلمة التي تشوب علاقاته مع الآخرين في اللحظة الراهنة (هنا والآن).

إليك نصيحة مفيدة: حاول الحصول على صورة للنرجسي أثناء طفولته، يمكن أن يفيد هذا في بناء التعاطف أو الإشفاق، ويمكن كذلك الاحتفاظ بصورة لك أثناء طفولتك لتذكيرك بأن الجزء الهش داخلك يحتاج إلى تعاطفك وعنايتك أيضاً. يحتفظ بعض زملائي بصورهم المجلدة والمحفوظة معهم في متناول اليد لاستخدامها كتلميح بصري خلال مرحلة التغيير.

1- شاعر إنجليزي من رواد عصر الرومانسية. المترجم.

لَجم النرجسي

لا يعني ملء رصيدك العاطفي بالتعاطف والإشفاق ترك الحبل للنرجسي على الغارب عندما يبدر منه سلوك سيئ. على الرغم من ضرورة استخدام فهمك وكرمك العاطفي، فإن تحميل النرجسي المسؤولية عندما يتصرف باستعلاء أو أنانية أو سيطرة أو سفالة محضة لا يقل أهمية عنها، حيث تَسعى نحو المواجهة من منطلق متعاطف بصورة أساسية. تعرض الفقرات الخمس التالية كيفية استخدام المواجهة المتعاطفة مع النرجسي في حياتك. ويمكن تعديل وضع النرجسي كصديق أو زوج أو مدير أو زميل أو قريب أو فرد من العائلة بما يناسب حالتك. يركز كل سيناريو على مهارة مختلفة للحصول على نتائج أكثر واقعية وإرضاءً:

- التمييز بين ارتكاب الخطأ والمسؤولية عنه
- تحديد الخطوط الحمراء
- وضع قواعد المعاملة بالمثل
- تعزيز الوعي الأمثل من خلال الإدلاء بالآراء الإيجابية
- إضافة أداتك المثلى: الحقيقة العارية

التميز بين ارتكاب الخطأ والمسؤولية عنه

يصل زوجك ستيفن متأخراً عشرين دقيقة عن موعد اصطحابك من محطة القطار، ومن دون أن يرمي عليك السلام، أو يبادر بتوضيح أو اعتذار، يبدأ بالصراخ في وجهك بأنه لن يوافق على القيام بهذا مرة أخرى: «أقسم يا شارون، لا تفكري حتى بالكلام معي. توجب عليّ ترك زملائي في النادي الريفي، حيث نسيت هاتفي أيضاً، ثم علقت في هذه الزحمة اللعينة، والآن عليّ التعامل مع هذا التعبير الكريه المتوقع على وجهك. أنا بغنى عن هذا!»

تضربينه بحقيبتك النسائية على رأسه، وتنزلين من السيارة باتجاه القطار، مقررة ألا تَريه مجدداً. حسناً، هل أخرجت تلك التخيلات من عقلك؟ إذن لننتقل إلى استراتيجية أكثر نفعاً.

تلتزمين الصمت لبرهة، مانحة ستيفن الفرصة لسماع أصداء فظاعته منعكسة على نوافذ السيارة وقتما تحاولين الاحتفاظ باتزانك، وتذكرين نفسك أنك لستِ المقصودة، بل إن حليمة عادت إلى عادتها القديمة. تنظرين إليه بما يكفي لتلمحي ذلك الطفل الصغير الضائع تحت مظهره الخارجي المتذمر الحقير. تتنفسين ببطء، وتفعّلين التعاطف في داخلك، وتقولين: «أعلم كم تهتم بحماية نفسك من أي إحراج أمام زملائك، ومن خوفك تجاه تخييب أملي. لقد شعرتُ بالانزعاج حقاً، والقلق بعض الشيء. أنا متأكدة أن نسيانك لهاتفك وعجزك على الاتصال بي كانا في غاية الازعاج، وأفهم أنك توقعت أن أكون غاضبة منك بسبب تأخرك، لأنني لا أعبر عن خيبات أملي بالصورة المناسبة في كل الأوقات. تهمني جميع مشاعرك، حتى أزمة التعامل مع زحمة السير، ولكن من الصعب عليّ الشعور بأي حنان تجاهك عندما تنهال علي بسهام النقد والهجوم. أود أن أشعر بالترابط بيننا، ولكن ذلك يتطلب منك التواصل معي مع اعتبار أكبر لمشاعري ومشاعرك أيضاً. وبناء على ذلك، سأقدر اعتذارك عندما تهدأ».

يبدو أن الصمت الوجيز كان يغذّي بعض الأفكار، هل لمحت نظرة هدوء على وجهه؟ لكنها تختفي بلمح البصر ثم يقول: «يكفي رجاءً، لا تنهالي عليّ بهذا الهراء النفسي حول مشاعري مرة أخرى. أشعر بالغضب لأنني عرفت أن هذا سيحصل، وعلمت أيضاً أنك ستغضبين إن لم أوافق على اصطحابك من المحطة. هذا كل ما في الأمر. لا تحاولي إلقاء اللوم علي. حظيت بنصيبي من المتاعب اليوم أيضاً».

ربما تعودين إلى تلك الصورة الخيالية، حيث تضربينه على أم رأسه. أعلم أن الأمر صعب. ومع ذلك، تحمّلينه المسؤولية مرة أخرى بكل هدوء ومن دون ملامة: «اسمع ستيفن، أقدر أنك وافقت على مساعدتي اليوم. لا ألومك على الأمور الخارجة عن سيطرتك أثناء محاولتك الوصول إلى هنا في الموعد. ليس خطؤك أن تشعر بالغضب، إلا أن مسؤوليتك تكمن في

اكتشاف طريقة للتعبير عن هذه المشاعر دون لومي أو إحباطي، لأن القيام بعكس ذلك أمر مرفوض ببساطة، فهذا السلوك يؤلمني ويضرّ زواجنا».

صمتَ مجدداً ثم أومأ برأسه ببطء. هل هو انبلاج في العاصفة؟ يتابع قيادة السيارة ويهمهم على مهل «آه، حسناً». هذه بداية على كل حال.

في هذا المشهد، تحافظين على توازنك ضمن ملجأ يقيكِ من المخططات، وعلى عقل متبصر بحكمة وثبات. سيطرت على المحفّز الذي جعلك في السابق تجلسين مهتاجة تحت رحمة شعور العجز والغضب. تحسّين بمنعكسات معينة تثيرها المخططات في استجابتك المتخيلة، ولكن فهمك المكتسب حديثاً لمشاكل ستيفن، والحب الذي ما تزالين تكنّينه له وإشفاقك على نفسك، قد ساعدتك على كتابة سيناريو جديد لهذه الواقعة. تؤكدين على المسؤولية وليس الخطأ، وتحولين الانتباه إلى مشروعية احتياجاتك الخاصة، وتوفرين فهماً وكرماً تجاه الطفل الصغير الخجِل الذي يريد أن يكون مرغوباً ومستحسناً. في النهاية، اخترت العمل على الحفاظ على زواجك في هذه اللحظة.

أعيد وأقول إن هذا الأمر شديد الصعوبة. وعلى الرغم من إمكانية مواجهتك لمواقف مماثلة، فإنه من الممكن توقع نتيجة أقل إيجابية. ربما لا تشعرين بالرضا الكامل عن الطريقة التي انتهت إليها الأمور، وعلى الرغم من احتمال ألا تكون جيدة بما يكفي، فإنها بداية جيدة. تذكري أن العادات صعبة التغير، لك وللنرجسي. الدماغ عضو مطواع، ولكنه يستغرق وقتاً غالباً، ويتطلب تكراراً وجهداً مستمراً لإحداث تغيير ثابت، ويتوجب عليك في سبيل ذلك التفكير في طول الفترة التي أبقيت فيها ناقل الحركة على نفس السرعة، وفشلت في صعود المنحدر الشاهق أمامك. يجب عليك تبديل السرعة في بعض الأحيان. قد يبدو السيناريو الجديد وطرق التواصل الجديدة أمراً مبتدعاً في البداية، ولكنها قد تصبح أنشودتك الخاصة والمحفورة في الذاكرة إن عكسَت صوتك الحكيم الواثق. من الممكن لقوة عيش الحاضر ضمن عقلك الهادئ والمركّز أن

تُشعرك «بالاستيقاظ على قيد الحياة»، كما وصفها أحد زبائني، بمعنى أن تشعر بما يحصل في التو واللحظة، من دون الخضوع للمعتقدات المشوّهة من ماضيك القديم السيئ التكيف من خلال الاستعانة باليقظة.

تحديد الخطوط الحمراء

عندما كانت ابنتك رضيعة، اتصل مديرك وقال إنه يريدك أن تسافري إلى المدينة من أجل العمل، وهي المرة الأولى التي يتوجب عليك قضاء الليل بعيدة عنها، مما جعلك فريسة للشعور بالذنب والقلق. نظراً لأن زوجك يعمل في النوبة الليلية وليس لديك متسع من الوقت لترتيب جليسة، تقبلين على مضض أن تقوم حماتك بالعناية بالصغيرة في غيابك. ولكن عندما اتصلت للتأكيد، واجهت سيلاً لا ينقطع من الواجبات والملزمات والالتزامات من حماتك. ولو لم يكن الأمر مهيناً، فقد كان مضحكاً أن تقوم حماتك بنقل طاولة التزيين والمنضدة الجانبية من غرفة الطفلة لأنها لم تكن ملائمة حسب قوانين فينغ شوي[1].

وجراء الألم الناجم عن الحادثة، حفّزك الأمر لتعلم كيفية تحديد الخطوط الحمراء مع حماتك النرجسية باستخدام المواجهة المتعاطفة. بدأت في استيعاب سلوكها وجذوره من تجاربها السابقة، ثم تحملينها المسؤولية عن تصرفاتها في اللحظة الراهنة (هنا والآن). وعندما تعودين إلى المنزل، تخبرينها في البداية عن مدى تقديرك لمساعدتها، لا سيما أنها اضطرت إلى تغيير جدول مواعيدها في اللحظة الأخيرة، ثم تتحدثين عن سلوكها الإشكالي: «أقدر كذلك مدى أهمية الحفاظ عل معايير معينة بالنسبة إليك، ويعجبني ما فعلته في منزلك. أنا سعيدة أيضاً أنكما، أنت والطفلة، قد بدأتما في تشكيل علاقة، ولكن أرجو منك احترام قراراتنا الأبوية والمنزلية، حتى وإن لم توافقي عليها. إن لم تكوني متأكدة من أمر

1- فلسفة صينية نشأت منذ حوالي 4000 سنة، وتعنى بفن التناغم مع الفضاء المحيط وتدفقات الطاقة. المترجم.

ما، يمكنك سؤالنا في أي وقت. سيساعدنا هذا على حماية علاقتنا من دون الشعور بأي امتعاض».

قد يفكّر أحدكم: *لا بد أنك تمزحين، فالنرجسي في حياتي سيتجاهلني، أو يوبخني بقسوة، أو يبدأ حرباً عالمية ثالثة إن قلت شيئاً كهذا.* حتى وإن لم تردّ فعلاً بإحدى هذه الطرق، يمكنك الاستمرار في تحديد الخطوط الحمراء مع الردّ بكل التعاطف الذي يمكنك حشده. إن تجاهلتك النرجسية أو سخرت منك بطريقة متعجرفة، يمكنك التحدث معها حول الأمر، من خلال قول شيء مشابه لما يلي: «أعلم أنك لست معتادة على اعتراض الناس عليك، ولستُ أبحث عن جدال معك، ولكنني أخبرك باحترام أن هذا الأمر ليس قابلاً للنقاش، وأعتذر إن كان الأمر مزعجاً لك، لأنني لا أنوي إزعاجك.» إن لجأت إلى الغضب أو العدوانية، أكدي أنك لن تحتملي هذا النوع من المعاملة. حافظي على هدوئك وقولي: «هذه المحادثة لا يمكن أن تستمر إن تحدثت معي بهذا الأسلوب». إن أصرّت، أغلقي السماعة أو غادري. ستعلمين على الأقل أنك حاولت تحسين العلاقة من خلال الدفاع عن نفسك وإظهار التعاطف مع النرجسي. إن كان النرجسي موضع النقاش أحد أقاربك من طرف زوجك، ستحتاجين إلى تعاون زوجك في هذا الأمر. وستحتاجان كلاكما إلى توحيد جبهتيكما في أي محاولة لتحديد الخطوط الحمراء.

وضع قواعد المعاملة بالمثل

أعلن حبيبك كريس مساء السبت أنكما ستتناولان طعام العشاء في مطعمه المفضل، مرة أخرى. تحلّيت بروح رياضية حول هذا الحدث المتوقع في المجمل، وتعلمين كيف يصبح منتقداً حول جودة الطعام والخدمة ومدى استمتاعه بالمعاملة التي يتلقاها كشخصية مشهورة عندما يدخل إلى هذا المطعم بالتحديد، على شكل ترحيب لطيف من المدير

والحصول على طاولة على الفور. أما أنت من ناحية ثانية، فتشعرين بالخجل عند مرورك بجوار المنتظرين عندما ينظرون إليك شزراً، وتظنين أن تجربة مكان جديد اليوم قد تكون ممتعة.

عندما طرحت الفكرة، بدا العبوس على وجه كريس بمجرد قولك لبضع كلمات، ثم قاطعك قائلاً: «لن أكون حقل تجارب لمكان جديد، حيث سيتوجب علينا انتظار دورنا في الحصول على طاولة، ومن يعلم مدى جودة الطعام فيه. انسي الأمر». يمر بجانبك ويخبرك بالوقت اللازم للاستعداد للذهاب «كما هو مخطط له».

تشاهدينه أثناء استغراقه في الصحيفة، وتستغرقين ثانية أو اثنتين لرؤية صورة كريس الطفل ماثلة أمامك، تلك الصورة المخبأة في محفظتك بجانب صورتك. تتخيلين الطفل الصغير بداخل كريس الذي لم يتعلم كيفية المشاركة، واللعب من دون مغالاة والأخذ والعطاء - الطفل الذي أضعف شخصيته أبوه واحتوته أمه. غالباً ما شعر كريس الصغير بالتشتت وعدم الارتياح في العلاقات والمواءمة مع الآخرين. ثم اقضي لحظة أخرى للتفكير في صورتك كطفلة، وخوفك الدائم من التعرض للصراخ لأمر أو لآخر، ومحاولتك أقصى ما تستطيعين لإرضاء الجميع وتجنب تخييب أملهم أو الشعور بالذنب. لم تعلمي أمراً آخر لفعله سوى هذا.

تبتسمين بداخلك لكريس الصغير ونسختك الطفلة، وتأخذين نفساً عميقاً مهدئاً وتقولين: «كريس، أعتقد أننا يجب أن نتحدث عما جرى قبل قليل. أعلم مدى استمتاعك بتناول الطعام في رويال كافيه، وأعلم ما يعنيه لك أن تتلقى معاملة خاصة والاستمتاع بوجبتك المفضلة بالطريقة التي تحبها تماماً. باستثناء شعوري بالسوء تجاه الناس المنتظرين دورهم بينما نحصل على طاولتنا، فقد قضيت أوقاتاً رائعة معك هناك. كان بإمكانك التعبير عن مشاعرك عندما اقترحت عليك التغير. أنا لا أحبّذ مقاطعتي وتجاهلي، فكلّ ما أطلبه هو تجربة شيء مختلف. أتفق معك أن المطعم الجديد قد لا يكون خياراً مثالياً في آخر لحظة، ولكن ألا يمكننا

خوض غمار هذه المغامرة؟ ربما يمكننا التفكير في خطة بديلة تناسب كلينا. ما قولك؟»

يحدّق كريس الذي لم ينظر إليك حتى هذه اللحظة من فوق صحيفته ويقول بشيء من التهكم: «إن كنت تعلمين كم أحب خطتنا المعتادة، لماذا أريد إذن خوض مغامرة جديدة؟» ثم يعود للقراءة.

تردين بلمح البصر: «كريس، أحبّذ فعلاً أن تنظر إليّ عندما تتحدث معي، تماماً كما أفعل. أود الحصول على الاحترام نفسه الذي تحصل عليه مني». يرفع كريس ناظريه ثم تكملين: «شكراً لك. يسرني أن أفكر في رغباتك، وأتمنى منك الشيء ذاته، فهذا الأمر ينطبق علينا معاً. أنا لا أقترح تنازلاً مذلاً منك، وإنما بعض الأخذ والعطاء عندما يتعلق الأمر بكيفية قضائنا الوقت معاً. إن كانت هذه العلاقة ستنجح، يجب أن نشعر كلانا بأننا مهمّان، وأن مشاعرنا وآراءنا ورغباتنا مسموعة ومرعيّة. أشعر أحياناً بوجود قواعد مختلفة لكل واحد منا، وذلك مرفوض».

وبنبرة غير ساخطة، يقول كريس: «حسناً، فهمت. يمكننا الحديث عن الأمر، ولكن رجاءً، ليس هذه المرة. أعدك أن نجرب شيئاً جديداً في المرة القادمة، لأنني لا أشعر بأنني مستعد لذلك الليلة».

تشكرينه على استماعه إليك، وسواء فهم الأمر بالفعل أم لا، فأنت مصرّة على إلزامه بذلك الوعد.

لا يوجد اعتذار فعلي في المشهد، بل مجرد إقرار ووعد بسيطين من كريس. لستِ متأكدة من فهمه للأمر حقاً، ولكنه أوقف تهكمه وصار قادراً على الرد بنبرة ألطف مع النظر في عينيك. يكمن التركيز هنا على اقتراحك بالإنصاف والمعاملة بالمثل وتبادل الأدوار. مع الانتقال سريعاً من هذا المشهد، يبقى مقياس التقدم فيما لو التزم بوعده من دون منّة عليك أم لا. ربما يتوجب عليك متابعة الأمر والتأكيد مجدداً على أهمية تلبية احتياجاتك في العلاقة. قد يتوجب عليك التعبير عن خيبة أملك إن عجز عن التذكر وعاد إلى أساليبه التلقائية المركزّة على نفسه.

تعزيز الوعي الأمثل من خلال الإدلاء بالآراء الإيجابية

أثناء التحضير لعشاء الإجازة السنوية في منزلك، تجيبين على مكالمة هاتفية من أخيك النرجسي، ريك، يتصل ليتمنى لك إجازة سعيدة ويخبرك أنه سيتأخر قليلاً جراء مشاكل مفاجئة. عادة ما يظهر غياباً تاماً للاحترام عندما يتأخر ولا يتصل أبداً أو ربما يتصل ليقول شيئاً مثل: «اسمعي، سوف أتأخر. لا أعلم لماذا تخططين للعشاء في هذا الوقت المبكر. أنت عصبية وسخيفة يا سوزان»، والسلام. أما هذه المرة، فقد قال: «مرحباً سوزان، أعلم أن هذا قد يبدو نمطاً متبعاً بالنسبة إليك، وأنا أعتذر عن إبقاء الجميع منتظرين وصولي، ولكنني أواجه بعض المشاكل المفاجئة في المنزل، ولذلك سأتأخر 20 دقيقة. هل يمكنني إحضار أي شيء معي؟»

تفكرين فوراً بعبارة: هل تتصل برقم خاطئ؟ لكنك تستجمعين شتات نفسك وتقولين: «شكراً ريك. أتمنى أن يكون كل شيء على ما يرام. أقدر اكتراثك بالاتصال، وأود منك إحضار بعض الملاعق الإضافية لو سمحت. شكراً على سؤالك». أدركت سريعاً أنها سابقة تحدث للمرة الأولى في علاقتك مع أخيك، فقد قضيت العديد من السنوات تعتنين بهذه العلاقة من خلال التواصل الصادق وتغذيها بالمواجهة المتعاطفة، حتى رأيت أخيراً ثمار هذا الجهد. يمكنك القول: «أتعلم ريك، أنا ممتنة فعلاً للجهود التي تبذلها لمراعاتي، فهذا يُشعرني بالقرب منك. شكراً لك مجدداً».

يقول: «نعم أنا أحاول. لقد شكّل هذا الأمر مشكلة بيننا في السابق. شكراً لك على الملاحظة».

تضاهي أهمية الإدلاء برأي إيجابي عند اللزوم أهمية مواجهة سلوك سيئ في علاقتك مع النرجسي (ومع أي شخص في هذا الأمر). صحيح أن ريك قد تأخر مجدداً، وقد يكون ما يزال يعاني من مشكلة تحتاج إلى حل وهي إدارة الوقت، ولكنه يبذل جهداً ملحوظاً لتحمل المسؤولية والاكتراث تجاه أفعاله. قضيت وقتاً طويلاً تصلحين ذات البين بينكما،

مستخدمة في ذلك مجموعة كاملة من الأدوات. إن الإشارة إلى الجانب الإيجابي المتمثّل في جهوده المكترثة وتصرفاته اللطيفة على بساطتها هي بالضبط ما يلزم لمرافقته نحو الشعور بأنه محبوب بطريقة إنسانية عادية.

في هذا المشهد، لم تغالي في تقديرك أو تستخدمي كلمات مثل «عظيم» أو «رائع» أو «مثالي» وهلم جرّا. لم تذكري عمله أو سيارته أو مفرداته الاستثنائية، كما اعتدت فعله في الماضي، بهدف الحصول على اهتمامه أو الحفاظ على مزاجه الجيد، بل قدمت اعترافاً وشكراً بسيطين لقاء انتباهه ومراعاته اللائقة. تذكري أن إسباغ العلاقة مع النرجسي بشعور من الراحة والترابط يتطلب تعليمه ما لم يتعلمه كطفل: بأنه على ما يرام كما هو تحت تلك الطبقات السميكة من السلوكيات البراقة. عندما نستبدل التملق الزائف بالحنان والحب والقبول، لن يشعر بأنه بحاجة لإثبات أي شيء، ولن يحتاج إلى الحفاظ على المركز الأول في المسرح الكبير تحت الأضواء.

إضافة أدواتك المثلى: الإشفاق والحقيقة العارية

وصلت إلى المنزل يوم الخميس من يوم مرهق آخر من العروض التقديمية واجتماعات الموظفين، حيث عشت أصعب أسبوع في عملك على الإطلاق. بعد تحية زوجك إيد بعناق، قلت إنك تقدرين الحصول على بعض الوقت للتدرب والتخلص من توتر اليوم قبل تناول العشاء، فيقول: «بكل تأكيد، أياً كان» ولكنك تلاحظين أثناء قوله ذلك أنه بدا على وجهه الانزعاج، مبشراً بسخط متزايد. وقبل أن تستفسري عن الأمر، يقول لك: «أتعلمين يا كارين، لقد مللتُ من أنانيتك، ومن عملك الغبي. لم لا تستقيلي وتجدي عملاً آخر. لقد اكتفيت من وجبات العشاء المتأخرة وهوسك بالعمل. لم أعد أستطيع تحمل هذه الحماقة. لدي أمور أكثر أهمية للقيام بها في الوقت الذي أضيّعه في انتظارك. هناك أشخاص قد

يبذلون الغالي والنفيس لقضاء الوقت معي. ما تظنينني، أبله؟» وينظر إليك بحدة.

تتسمّرين في مكانك وتفكرين، *ها نحن مجدداً*، وتحسّين بالشعور المألوف من الحرارة ترتفع إلى صدرك، تاركة علاماتها على رقبتك ووجهك. تشعرين أنك بحاجة إلى الصراخ دفاعاً عن نفسك، أو الذهاب إلى غرفة أخرى للبكاء، أو الاعتذار وإخباره أنه على حق. تذكروا معي: المقاومة أو الفرار أو التسمر. ولكن بدلاً من ذلك، تتوقفين لبرهة، تتنفسين، ثم تقرئين مشاعرك لتتأكدي من قدرتك على منحها صوتاً ثابتاً وجدياً من دون الاستسلام لهذه الاستجابات الثلاث الاعتيادية على التهديد. إن كان مستوى انزعاجك يقوّض قدرتك على المواجهة المتعاطفة، تروّي قليلاً لتهدئة نفسك، وتواصلي مع اللحظة الراهنة قبل العودة إلى المشهد. (سوف أناقش فكرة الوقت المستقطع لاحقاً في هذا الفصل). وبمجرد عودتك إلى اتزانك، تنظرين مباشرة إلى إيد، مع إدراكك الكامل للطفل الصغير الذي عانى من مشاعر الوحدة وعدم الجدارة، وتستدعين جميع ذكرياتك عن الطفلة الصغيرة داخلك التي واجهت أوقاتاً صعبة في محاولتها التحلي بالثقة بنفسها والإيمان بمشاعرها.

ثم تقولين بصوت هادئ مدعوم بالتأييد الذاتي: «أتعلم إيد، لا أصدق أية كلمة مما قلته، وليس الأمر أنني أظنك تكذب، وإنما لأنني أعرفك وأعلم مدى صعوبة الأمر عليك لإخباري بأنك اشتقت لي. عندما أكون مشغولة، على غرار هذا الأسبوع، تشعر عادة وكأنك غير مهم بالنسبة إلي، وأفهم حجم الإحباط الذي قد تشعر به جراء ذلك، ولكن ما من حاجة لتحقيري أو لوم عملي، فأنت لا تعطيني فرصة للعناية بك عندما تتحدث معي بهذه اللهجة. عندما تشتاط غيظاً وتبدأ بتهديدي، يجعلني هذا الأمر أشعر بالأذى والغضب أيضاً. مشاعرك تعني الكثير لي، ولكنك تدمر أي فرصة أمامنا لتجاوز المصاعب عندما لا تعترف بمشاعرك. أود أن نعيد هذه المحادثة مجدداً، ماذا عنك؟»

ينظر إيد إليك غير مصدق ما يحدث. لم تهربي أو تقاومي أو تستسلمي، وهذا يجرده من أسلحته تماماً. وبعد ذلك، وبمجرد استقرار ارتيابه وانزعاجه، يقول لك: «لا تخبريني كيف أشعر، فقد سبق أن أخبرتك، وبالمناسبة، أنا غاضب، هذا صحيح، غاضب».

يمكنك رؤية الطفل الصغير داخل إيد، يضرب الأرض بقدميه ويقاطع ذراعيه ويتمنى سراً أن يأتي أبوه أو أمه لاحتضانه وتخليصه من الألم. تشعرين بأنه يتمسك بدرعه الواقي، وتغيرت نبرة صوته، وعلى الرغم من أن كلماته تؤكد غضبه، فإنه يبدو أكثر تواصلاً معك، كما لو كان يدعوك إلى تأكيد ما تقولين. تتحركين باتجاهه وتقولين: «استمع لي إيد، لقد فهمت أنك غاضب، ولكن الطريقة التي تعبر فيها عن غضبك تبعدني عنك، ولا أعتقد حقاً أنك تريد ذلك. أعتقد أنك تريد مني أن أستمع إليك وأحبك. كل ما أطلبه منك هو النظر خلف هذا الغضب وإخباري عن الألم الذي يمكنني الإحساس به بمجرد وقوفي هنا بقربك». وتقتربين منه للإمساك بيده.

يسمح لك بالإمساك بيده على استحياء ويقول بنبرة فيها مزيج من الشكوى واللطف: «اسمعيني كارين، أعلم أن هذا الأسبوع كان صعباً عليك، ولكنه صعب عليّ أيضاً. هذا كل ما في الأمر. أنا آسف. اذهبي للانتهاء من عملك، أنا بخير».

أنت مسرورة من هذه النقلة، فقد استطعت ملامسة روحه، وإخراج الطفل الصغير من تحت قناع التنين الغاضب النافث للنار، وإعمال عقلك لاحتضان هشاشته، وهشاشتك أيضاً. يتطلب الوقوف في وجه التنين شجاعة منقطعة النظير، لا سيما بسلاح واحد غير تقليدي في مواجهته: الإشفاق. تشكرين إيد على استماعه وإقراره بمشاعره، وتقترحين تقليص زمن العمل المتبقي وقضاء مزيد من الوقت معه هذا المساء، فيوافق.

قد تظن أن هذا عبارة عن شكل آخر من تمكين السلوكيات السيئة من خلال الامتناع عن معاقبة إيد بطريقة ما أو التأكد من تحمله للعواقب.

قد تشعر أنك من المستحيل أن تقول شيئاً كهذا من صميم قلبك عندما يكون النرجسي متبلد المشاعر تجاهك. وربما تتبادر إلى ذهنك أفكار مثل *من يريد تحمل ذلك. اتركه فحسب*. في واقع الأمر، قد يكون أي من هذه الأفكار أو جميعها دقيقة. تكون العلاقة مع النرجسي في بعض الأحيان متآكلة لدرجة يكون الخيار الأفضل فيها أن تحدد خطوطاً حمراء أو تغادر العلاقة. وقد يكون أنك بذلت قدراً كافياً من المواجهة المتعاطفة وحتى الإشفاق ولكن من دون جدوى، أو ربما تعرضت لجرح عميق لم يبقِ على ما يكفي من الطاقة أو الرغبة في الاستمرار بهذه العملية، وإذا كان هذا واقع الحال، فلا بأس بذلك. لا يوجد قرار صحيح أو خاطئ هنا، بل خيارات محدودة مرفقة بعواقب تليها. ولكن إن كنت تقرأ هذا الكتاب، ترتفع احتمالات أنك اخترت البقاء على تواصل مع النرجسي في حياتك، وبمجرد تطويرك للقدرة على دمج الوعي اليقظ مع التأييد الذاتي تجاه حقوقك واحتياجاتك المعقولة، فعندها ستجد أن طريقة المواجهة المتعاطفة غالباً ما تؤدي إلى نتائج مرضية.

تكوين السطوة اللازمة للتغيير

ذكرت سابقاً في هذا الكتاب أن التغير في علاقتك مع النرجسي في غياب السطوة أمر بالغ الصعوبة. في المشاهد السابقة، أدى الانطباع بأن العلاقة على وشك الانهيار إلى خلق السطوة، فهذه العلاقة ذات أهمية بالغة مثل زوج أو حبيب، وأحد أفراد عائلة الزوج، وأخ، حيث اختار طرفا العلاقة البقاء على تواصل بعضهما ببعض. تُبنى السطوة عندما تكون العلاقة مهمة ولا يرغب النرجسي في خسارتها. وبالتالي، لا ينصح بتكوين السطوة من خلال تهديد النرجسي بلامبالاة أو بقسوة، فهذا قد يولد البشاعة فحسب، وبدلاً من ذلك، يمكن تكوين السطوة من خلال التأكيد على مدى أهمية العلاقة بالنسبة إليك والتعبير عن خوفك من خسارتها إن لم تتعاونا معاً على تحسينها. لننظر إلى ثلاث أدوات مهمة

لتعزيز السطوة في علاقتك: قاعدة الافتراض الضمني، وطريقة من البعض إلى الكل والأوقات المستقطعة.

قاعدة الافتراض الضمني

تُعرف قاعدة الافتراض الضمني بافتراض حسن نية شخص ما. تقول للنرجسي إنه ربما لا يقدر حجم الأذى الذي تتركه كلماته وتفترض بأنه لا يقصد أن يكون انتقادياً، ولكنها أزعجتك بالفعل. تذكّر أن معظم النرجسيين لا يقصدون الأذى فعلاً، بل يحاولون حماية أنفسهم، إلا أن الأمر مؤلم ويجب تحميلهم المسؤولية. يمكنك الحفاظ على السطوة وتجنب النقاشات الدفاعية الهدّامة إن بدأت أقوالك بالتعبير عن ثقتك بنية النرجسي الحسنة.

من البعض إلى الكل

تُعرف طريقة من البعض إلى الكل بالبروفة النهائية. بغض النظر عن تبجح النرجسي بعدم اكتراثه بما يفكر الناس حياله، فأنت تعلم أن الحصول على الإعجاب والقبول من الآخرين أمرٌ نرغب فيه جميعاً بما في ذلك النرجسي خصوصاً. تمثل مشاهداتك الشخصية لسلوكه السلبي عالماً مصغراً من علاقاته مع الآخرين والعالم ككل.

يمكنك باستخدام هذه الطريقة الإشارة إلى أنك لا تستوعب سلوكه الفوقي والمبجل للنفس لأنك تدرك الدرس المربك الذي تعلمه كطفل: فربما كان مرة مدللاً، وأخرى محروماً ومهملاً. تخبره بأنك تعلم أنه يسعى لنيل مكانة ما من خلال تجاهل القواعد وتوقع اهتمام خاص من الآخرين، وفي أثناء عملك الدؤوب على فهم تكوينه والانتباه بما يكفي للانفتاح معه ومسامحته ربما، قد يراه الأشخاص الذين لا يعرفونه حق المعرفة متعجرفاً وليس لديهم رغبة في البقاء بقربه وليسوا مهتمين بإخباره الحقيقة. تعزز هذه الطريقة من قوة سطوتك لأنه يعجز عن الاختباء من إشفاقك وحكمتك المهدئة، وكذلك لا يمكنه التعامل مع ألم الإقصاء التام.

الأوقات المستقطعة

بهدف الإبقاء على السطوة على النرجسي، يجب أن يكون صوتك مسموعاً، فإن كنت في حالة غضب مستعر وعلى شفير التلفظ بعبارات مؤذية أو الانسحاب، قد تحتاج إلى بعض الوقت لتهدئة مشاعرك وخلخلة الأحداث المتسارعة التي أثارت حفيظتك، الأمر الذي يساعدك على مضاعفة فرصتك في إيصال صوتك. تغصّ كتب المساعدة الذاتية والسيطرة على الغضب باقتراحات لأخذ وقت مستقطع عندما تغمرك المشاعر المربكة أو يتصاعد غضبك، وهي نصيحة جيدة. يمكن أن تكون الأوقات المستقطعة مفيدة جداً في مواساة النفس والتأمل الذاتي، بالإضافة إلى قدرتها على إخماد الآثار النفسية لاستجابة المقاومة أو الفرار أو التسمّر في المكان.

يناقش جون غوتمان، وهو خبير معروف على مستوى العالم في العلاقات وكيفية التكهن بقرب الطلاق، صعوبة وأهمية التحلي بالهدوء قبل الدخول في محادثات شافية بعد موقف صعب (غوتمان وسيلفر 2004). ويشير إلى أن العديد من الأزواج السعداء والمتأقلمين يمكن أن يخوضوا شجاراً من دون عواقب وخيمة على علاقاتهم، إلا أن الزوجين اللذين يمتلكان تواصلاً هشاً فيما بينهما يتشاجران بطريقة مدمرة ويحتاجان في أغلب الأحيان إلى بعض الوقت لموازنة حالتهما العاطفية والنفسية المضطربة قبل الدخول في منطقة الإصلاح.

يُعرّف الوقت المستقطع بسعي الشخص إلى الابتعاد مؤقتاً عن الآخر، ربما بالذهاب إلى غرفة أخرى في المنزل، أو الخروج من المنزل للمشي بعض الوقت. تكمن الفكرة في نيل فترة مهدئة قبل العودة إلى المشكلة المتنازع عليها أو حتى اقتراب الطرفين بعضهما من بعض. أما في العلاج التخطيطي، فننصح الأشخاص الذين يشعرون بالتحفيز والشعور بأحاسيس غامرة أو غاضبة تملأ عقولهم بالحصول على ملاذ مؤقت لالتقاط الأنفاس والعودة إلى التوازن العاطفي من جديد. إذن، ما الذي

يمكن القيام به خلال الوقت المستقطع لمساعدتك على الراحة والعودة إلى طبيعتك مرة أخرى؟

التنفس

يمكن أن تساعدك طريقة التنفس المهدئة اللطيفة التي تدربنا عليها في تمرين اليقظة في الفصل الخامس. خلال الوقت المستقطع، استقر وخصص بضع دقائق للشعور بارتفاع بطنك وانخفاضه، وانقباض الرئتين وانبساطهما، وبرودة الهواء الداخل أثناء الشهيق، ودفء الهواء الخارج أثناء الزفير. ومع كل نفس، أسبغ على عقلك وجسدك طمأنينة مهدئة ووضوحاً متقداً.

استخدام بطاقات التذكير بالمخططات

احتفظ ببطاقة تذكير أو اثنتين لاستخدامها كمرجع فوري لتحديد المخطط الذي وقعت ضحية له وإيقاظك لعيش اللحظة الراهنة (هنا والآن). يمكن أن تستخدم بطاقة التذكير كدليل إرشادي يوجهك نحو الاستجابات السليمة، واكتب عليها الخطوات الأربع التي تعلمتها في الفصل الرابع (الملاحظة، والتقييم، والتحديد، والتميز) وأضف خطوة نهائية للبحث عن الطرق السليمة لتهدئة النفس:

1. **الملاحظة:** لاحظ المشاعر التي تحس بها.
2. **التقييم:** اربط المخططات المصاحبة بهذه المشاعر بالإضافة إلى ردود أفعالك.
3. **التحديد:** حدد المشاعر والاستجابات التي قد تكون نابعة من المخطط.
4. **التمييز:** أطلق سراح أشباح الماضي ولاحظ نفسك من منظور هنا والآن.
5. **مواساة النفس:** ابحث عن الطرق السليمة لتهدئة نفسك في اللحظة الراهنة.

أورد فيما يلي مثالاً عن ماهية ذلك:

1. *أدرك أنني أشعر بالحنق تجاه النرجسي.*
2. *تحفز لدي مخططا الحرمان العاطفي والتضحية بالنفس لأنني أشعر أن النرجسي يسيء فهمي وأمتعض من اعتباره لي من المسلمات.*
3. *أريد أن أصرخ في وجهه وأعاقبه. ألاحظ كذلك توقي الزائد إلى الطعام.*
4. *تعود هذه المشاعر إلى الفتاة الصغيرة المسكينة التي توجب عليها تقديم تضحيات هائلة للشعور بالتقدير والانتباه. ولكنني لا أحتاج إلى إثبات أي شيء الآن، فلدي خياراتي، ولست عاجزة، ولي حقوق في هذه العلاقة. تفريغ الغضب على رأس النرجسي لن يفيد، وإحضار الأطعمة غير الصحية قد يكون مهدئاً للحظات، ولكنه يموّه ألمي فقط ولا يشفيه. لدي كل الحق في الشعور بالغضب، ولكنني لا أريد أن أمثّل الغضب في شخصي. أنا شخص بالغ يتفهّم مشاكل النرجسي ونزواته، ومشاكلي ونزواتي. يمكنني أن أعبر ببراعة عن مشاعري وأدافع بصورة حسنة عن نفسي الهشة. يجب عليّ الدفاع عن نفسي من دون التصرف بدافع.*
5. *بدلاً من الانخراط في الغضب أو كبت مشاعري بالطعام، يمكنني القيام بشيء آخر:*
   - *الكتابة في يومياتي لخمس دقائق.*
   - *الاتصال بصديقتي التي تعرف دائماً كيف تهدئني وتطمئنني في كل مرة تتملكني هذه المشاعر.*
   - *كتابة ما أود قوله وكيفية قوله عند فتح هذا الموضوع مرة أخرى والتدرب على ذلك.*

استغلال الملهيات

للملهيات السليمة دور قيّم في موازنة مزاجك وتهدئة مشاعرك أثناء الوقت المستقطع. أورد فيما يلي بعض المقترحات:

- القراءة أو كتابة الشعر.
- الاستماع إلى الموسيقى.
- حل الكلمات المتقاطعة.
- التنسيق.
- إعداد قائمة الواجبات.
- الرقص أو الغناء.
- ممارسة التمارين.
- التأمل.
- الاستحمام.
- التدليك.



دور التعاطف في العلاقات العلاجية

يسألني العديد من أزواج النرجسيين وأفراد عائلاتهم: «ما الذي يحدث في العلاج مع النرجسي أو مع زوجين يعانيان من هذه المشاكل؟ كيف أجد الاختصاصي المناسب؟ ما الذي يجب عليّ البحث عنه في اختصاصي العلاج، وما هي الطريقة الأكثر فعالية لعلاج النرجسي؟»

لا يكفي أن يكون اختصاصي العلاج مستمعاً جيداً يؤكد على شكوى النرجسي وتجنبه المتزمت فحسب، بل يجب أن يكون حازماً وقادراً على الصمود في وجه غضب النرجسي أو انتقاداته. إن كان الاختصاصي سلبياً، من المحتمل أن يضيع النرجسي الكثير من الوقت في التباهي واللوم والسعي للاستحسان وربما الاستهزاء بالاختصاصي، أما إن كان الاختصاصي خائفاً، فسوف يشعر النرجسي بذلك ويسعى إلى السيطرة عليه واختطاف العلاج أو إنهائه. ومن الضروري أن يكون الاختصاصي ملماً بالنرجسية، بحيث يكون مطلعاً على أكثر من الجانب النظري، علاوة على صدقه. إذا كان الاختصاصي غير مثقف، يكمن خطر في أن يعزز هذا الأمر من أنماط التأقلم التنافسية والمنفصلة عن الواقع لدى النرجسي.

يجب أن يتحلى الاختصاصي أيضاً بفضول حقيقي ويستخدم التعاطف والاستيعاب مع القدرة على الشعور بصدى إحساس هؤلاء المرضى الصعبي المراس، بمعنى أن يبذل الاختصاصي جهداً كافياً للإحساس بالعالم الداخلي للمريض، من دون الحاجة بالضرورة إلى موافقته أو إظهار الشفقة أو الإشفاق تجاهه. إن المواجهة المتعاطفة من أهم المهارات في علاج هؤلاء المرضى، حيث أستخدم هذه الطريقة دائماً مع مرضاي النرجسيين من خلال قول عبارات مثل: «نعم، أفهم أن والدك قد علمك أنك تستحق امتيازات خاصة، إلا أن العالم لا يسير على هذا النحو، ولم يعدك إعداداً سليماً للعيش في هذا العالم، لا سيما عندما يتعلق الأمر بتحمل المسؤولية عن تأثير ردود فعلك على الآخرين وإعطاء نفسك الفرصة لتلقي الحب الحقيقي. ويجب عليّ إخبارك أن الطريقة التي تتحدث بها معي الآن مزعجة وملهية. أتصور الصعوبة التي يواجهها الناس في الاستماع إليك عندما تقصيهم عنك بهذه النبرة المهينة».

أثناء العلاج، يمثل الوعي المتعاطف منصة الانطلاق لتحديد الخطوط الحمراء وتحميل المرضى مسؤولية الأفعال الفجّة وغياب الندم لديهم، بل يفتح الباب أحياناً أمام استقصاءات أعمق بكثير. ويمكن أن يساعد الدفع المستمر ضد تهرب النرجسي المتجاسر وانفصاله العاطفي في تغيير أنماط الانهزامية والعواطف غير المحتملة التي تبقيه عالقاً.

في النهاية، يجب أن يكون الاختصاصي صادقاً، ويقول الحقيقة مع التحلي باليقظة والتفكير في التجارب التي يمر بها في العلاقة العلاجية لحظة بلحظة. يعاني النرجسيون من انعدام ثقتهم بالآخرين، لا سيما أولئك الذين يهتمون بهم. إن قول الحقيقة عن طريق اتباع أسلوب اكتشاف الذات يخلق رابطاً يفتح المجال أمام السلامة والثقة بالعلاقة العلاجية. وأخيراً، يجب أن يكون الاختصاصي قادراً على قول الحقيقة إلى المريض النرجسي وتحديد الخطوط الحمراء من دون الاستهانة به، فبهذه الطريقة، يساعد الاختصاصي في إعادة تربية المريض، ويعزز

صحة نفسه البالغة من خلال تلبية الاحتياجات الجوهرية في الجزء الهش المدفون بداخله.

الخلاصة

يمكن أن يكون التغيير مهمة شاقة ومثيرة للسخط، فليس الجميع مستعدين أو جاهزين للتغيير أو حتى مهتمين بذلك. يمكن أن يمثل الخوف عائقاً أساسياً، بما في ذلك الخوف من إيقاظ المشاعر المفزعة المتجسدة في المخططات، حتى وإن كان الهدف إزالة هذه المشاعر. ولكن بالنظر إلى ما تعلمتَه حول الدماغ، فأنت تعلم أن التغيير ممكن، مما قد يُشعرك بالأمل من جديد، فما تعلمته في هذا الفصل يريك هذه الاحتمالية أثناء التطبيق، واطّلعتَ كذلك على بعض أهم الأمور التي تدفع عجلة التغيير مثل المواجهة المتعاطفة والإشفاق والتأييد الذاتي وتحديد الخطوط الحمراء والحفاظ على السطوة.

سأستمر في الفصل الأخير من الكتاب في إرشادك عبر الاستراتيجيات التي تضيف إلى رصيدك اللغوي، مع تكرار بعض النقاط السابقة وشرحها بالتفصيل وضبطها لتناسب احتياجاتك.

الفصل الثامن

الخروج بأقل الخسائر من وضع صعب: الهبات السبع للتواصل مع النرجسي

الفنان نكرة من دون هبة، ولكن الهبة لا شيء من دون عمل.

• إميل زولا [1]

يتبع كل شخص منا أسلوباً معيناً في التواصل نابعاً من طباعه ومهاراته المكتسبة والمتبناة، وتتحول إلى كلمات منطوقة ومكتوبة وإيماءات وتعابير وجهية وسلوكيات ولغة جسد كوسائل للارتباط مع الآخرين والتواصل معهم. لا تشبه هبات التواصل المذكورة في هذا الفصل «هبة طلاقة اللسان» التي تعني القدرة على الكلام والكلام عن أي شيء، بل هي المحصول الذي يمكن جنيه، على الصعيد الشخصي وصعيد التعامل مع الآخرين، من التواصل الصادق الملائم للسياق والمفعم بالنزاهة، وهي كذلك الهبات التي تقدمها للآخرين عندما تتواصل معهم بحذر وعناية، مع الانتباه إلى ما تقوله وكيف تقوله.

ونظراً لأن كلمة «هبة» لها معانٍ مختلفة، توجد هبات التواصل مع النرجسي على مستويات مختلفة، فقد تكون الهبة شيئاً تهديه طوعاً إلى

1- كاتب وروائي فرنسي (1840-1902). المترجم.

شخص آخر أو عطاءً صرفاً من جانبك. يمكن أن تشير كلمة «هبة» إلى القدرات أو المواصفات الطبيعية، وعند استخدامها بهذا المعنى، فهي تنطوي غالباً على موهبة فطرية. أما بالنسبة للتواصل، فتشير إلى أن أحد الأشخاص يمتلك ملَكَة فطرية لملامسة قلوب الآخرين وأرواحهم، إلا أن الموهبة يمكن صقلها بالممارسة والإصرار، فأنا أنظر إلى المتحدثين الموهوبين على أنهم أشخاص استطاعوا إرهاف السمع لحكمتهم الداخلية وفهم حياتهم تماماً، على غرار ما قمت به طوال قراءتك لهذا الكتاب. يَعرف المتحدثون الموهوبون قيمة الملاحظة والإصغاء وسبر العالم من حولهم، وهم يعبرون عن أنفسهم ويدخلون أي حوار بكياسة وفضيلة واكتراث، والخبر الجيد هنا أن تطوير هذه الموهبة أمرٌ في متناولنا جميعاً.

عرفت حتى الآن قدراً كبيراً من المعلومات حول نفسك، لا سيما فيما يتعلق بعلاقتك مع النرجسي في حياتك، واكتسبت درجة جديدة من الحكمة الداخلية وتعلمت وصقلت مهارات معينة لاغتنام اللحظة الحاضرة والتفريق بين الحقيقة والخيال. واكتسبت وعياً جديداً وربما عقلاً وقلباً منسجمين وأكثر تعاطفاً، مما يجعلك قادراً على «تعرية النرجسي» طبقة تلو أخرى حتى تصل إلى روحه الوحيدة الهشة في صميمه. أصبح بإمكانك الدفاع عن نفسك من دون اتخاذ موقف دفاعي لأنك تعلم ألا حاجة لك للدفاع، وبمقدورك التقدم بطلب مدروس من دون اللجوء إلى هجوم مضاد، وتوقع احتمالية اللحظات المنقوصة أو حتى المقلقة وتقبّل هذه الاحتمالية بخوف أقل لأنك تتسلح بمجموعة من المهارات اللازمة لإصلاح هذه التفاعلات وترميمها. وتخلصت من عبء إدراكك الحديث أن ما من أحد منا مخول أو حتى قادر على تغيير شخص آخر، إلا أنك طورت مهارات في التعبير عن النفس والإصغاء الواعي الكفيل بتحقيق تأثير إيجابي، وفتح مجال جديد يمكن للتغيير أن يحصل فيه. أصبحت تمتلك الإمكانات اللازمة لحزم هباتك ومشاركتها من خلال فن التواصل الخاص بك الذي صغته بنفسك.

تسخير القوة

ربما سمعت من قبل عبارة «لتكن القوة معك» من سلسلة أفلام حرب النجوم - ستار وورز، إذ تشير فلسفة محاربي الجيداي إلى أن طاقة واعية مسافرة عبر الكواكب توجد بداخلنا جميعاً وتجمعنا معاً وتعطينا القدرة على الصمود في وجه الخصوم وإشعال شمعة في لحظات الظلام. أود اقتراح منهجية مشابهة مشتقة من الأحرف الأولى من كلمة FORCE - القوة وهي المرونة والانفتاح والتقبّل والكفاءة والبصيرة[1].

عندما يكون عقلك منخرطاً بصورة نشطة في حالة القوة هذه، تصبح تفاعلاتك أكثر صدقاً وإرضاءً بحيث يصبح بمقدورك مشاركة حكمتك بطريقة تسلط ضوءاً دافئاً ومتألقاً على اللحظات المظلمة. فعند التعامل مع الأشخاص الصعبي المراس، استخدم أعلى درجات التعاطف والتركيز الحاد لإظهار جميع عناصر منهجية القوة:

- **المرونة**: عدّل أقوالك وأسئلتك وإجاباتك لتناسب الحالة، وقاوم الأفكار والرغبات المتزمتة والصارمة وتجاهلها.
- **الانفتاح**: أَنصِت من دون أحكام مسبقة أو توقعات مُبيّتة، بحيث تتجنب الاستنتاجات العجولة أملاً في إتاحة الفرصة أمام الأسرار لتطفو على السطح.
- **التقبل**: استخدم التواصل البصري وتعابير الوجه ولغة الجسد بالإضافة إلى الكلمات ونبرة الصوت لتعبر عن استعدادك للارتباط بالآخرين والترحيب بأفكارهم ومشاعرهم من دون إكراه أو مقاطعة أو رقابة.
- **الكفاءة**: أن تكون مستمعاً موثوقاً ومتعاطفاً وتتواصل بوضوح وإحساس بالإضافة إلى الإصغاء المتحمس والمنتبه. وكن قدوة في المصداقية ولا تحفل بتلقي التقدير.

1- الكلمات في النص الإنجليزي هي Flexibility وOpenness وReceptivity وCompetence وEnlightenment والتي تشكل أحرفها الأولى مجتمعة كلمة FORCE. المترجم.

- **البصيرة**: كن فضولياً، وشجع على تبادل الأفكار وأظهر اهتمامك فيها، وكوّن جواً من الوعي المتبادل والفهم المشترك سواء باللغة المنطوقة أو غير المنطوقة وأشعل ضوء المعرفة في عتمة الجهل ودع الآخرين يقومون بذات الأمر تجاهك.

تتيح لك رباطة الجأش أن توثق صلتك بمنهجية القوة الخاصة بك، ولكن هنا تكمن سخرية القدر، ففن التواصل الفعّال، الذي يضم جميع عناصر منهجية القوة، لا يمكن أن يكون فعالاً عند فرضه بالقوة، ويجب أن ينشأ بصورة طبيعية مسترسلة على غرار تبرعم أزهار الربيع. وعلى الرغم من أن مواردك الداخلية قد تبدو صعبة المنال، فإنها موجودة بالفعل، وإن عانيت من سهام مخطط التضحية بالنفس أو الخنوع، من المهم أن تدرك أن التحلي برباطة الجأش لا يعني أن تصبح أنانياً، بل يعني ببساطة أن توازن بين الأخذ والعطاء، والتخلي عن السبيل المتعب أحادي الاتجاه الذي يؤدي حتماً إلى النرجسي. يعني التحلي برباطة الجأش أن تكون ملماً بوعي مستنير وثقة لا تلين، وتعني أن تصبح واضحاً على المستوى الشخصي، بحيث يقودك ما تعلمته من هذا الكتاب ومصادر المعلومات والدعم الأخرى التي استعرضتها.

في حال حوّلتك مهاراتك الجديدة لخلق علاقة حسنة وقائمة على المعاملة بالمثل مع النرجسي، فحتماً ستشعر كأن حملاً ثقيلاً أزيل عن كاهلك، فالعلاقة المُرْضِية هي بلا شك من الهبات الأعظم التي تمنحنا إياها الحياة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن لإتقان التواصل الفعال مع النرجسي أن يُعمم على تواصل فعال مع غيرها من التفاعلات الصعبة. ففي نهاية المطاف، إن كان بمقدورك التعامل مع أحد أكبر المستفزين على وجه الأرض، فأنت قادر على التعامل مع أي شخص تقريباً.

إظهار هباتك

جمعت من خلال هذا الكتاب العديد من الأدوات اللازمة للتعايش والبقاء في علاقة مع شخص نرجسي، ولكنها لن تكون رحلة سهلة، ولكن ستتعلم مع مرور الوقت كيفية السيطرة على هذه الأدوات بمهارة وتناغم.

فهذه الأدوات - المتمثلة في تحديد المخططات وتوقع المواجهات الصعبة والتحلي بالوعي والانخراط في التأمل الذاتي وتوجيه التركيز على التنفس واستخدام المواجهة المتعاطفة وتوسيع دائرة الإشفاق وغيرها من الأدوات - مصممة للاندماج بعضها مع بعض لإطلاق العِنان لمنهجية القوة الداخلية لديك، وتنشيط صوتك، وتعزيز موقفك أثناء دخولك في مواجهات شخصية صعبة.

يشبه الأمر ممارسة التنس: إذ عليك توقع حركات خصمك والتحرك للمكان المناسب لرد الكرة ومتابعتها أثناء تحركها وتعديل ضربتك حسب الحاجة ومراقبة الكرة بثبات واتساق، ولحاقها أينما تذهب والاستعداد للقيام بهذا الأمر مرة تلو الأخرى. يتطلب الأمر الكثير من التدريب لدمج جميع هذه الحركات والمهارات ضمن سيل حسن التصميم والتزامن للحصول على ضربة مرضية.

ركزتُ حتى هذه النقطة على مهارات التواصل المرتبطة بصعوبات التعامل مع شخص نرجسي، وسأورد المزيد من مهارات التواصل العامة التي يمكنك استخدامها للمساعدة على مضاعفة فعالية المهارات التي كنت تتدرب عليها:

- **ملاءمة التأثير مع القصد**: صغ ما تقول وكيف تقوله بحيث يتلقاه المستمع كما قصدته. تذكر ما تأمل إيصاله واختر الكلمات والسبل التي تعبر فيها عن نفسك حتى تضمن أن يتلقى الشخص الآخر الفكرة التي ترغب في نقلها. على سبيل المثال: إن كنت تعلم أنك غاضب جداً ولكنك ترغب أولاً في التعبير عن شعورك بالوحدة، يجب عليك أن تتحلى بالوعي لتعبر عن نفسك بطريقة تنقل الوحدة بدلاً من الغضب.
- **الاقتداء**: أعطِ الشخص الآخر مثالاً عما تتوقعه بالمقابل. على سبيل المثال: إن تحدثت بهدوء واحترام، تتعاظم فرصتك في الحصول على الشيء نفسه بالمقابل.

- **انتظار توقعات معقولة:** معرفة مستمعك وماهية قدراته ومعرفة نفسك وإحساسك بما تقدر عليه في هذه اللحظة. بعض الأيام أفضل من سواها للدخول في حديث عن المسائل الصعبة. استمع إلى عقلك وجسدك واختر معاركك بعناية.

بالإضافة إلى جميع المهارات والأفكار التي اكتسبتها للتعايش والبقاء في علاقتك مع شخص نرجسي، تكمل هبات التواصل السبع المفصَّلة أدناه ما في جعبتك وترفد جميع علاقاتك، وليس الصعب منها فحسب. تتجلى كل هبة لوهلة، وعلى الرغم من أن معظم هذه الوهلات تصف التفاعلات بين الأزواج، فإنها مرتبطة بالعلاقات مع أناس آخرين بخلاف من تربطنا بهم علاقة عاطفية كالأبوين والأصدقاء والأقارب والمديرين والجيران، وكل ما يخطر على بالك. وفي سبيل ضمان فعالية هذا التوظيف المتقن للتواصل، تذكر أن تبقى مستعداً بتواصل بصري ثابت وصوت متوازن وواثق وواضح وأذن صبورة وحالة ذهنية تتبع منهجية القوة: في المرونة والانفتاح والتقبل والكفاءة والبصيرة.

الهبات السبع

عند تواصلك بنزاهة وإفصاح ذاتي، تقدّم هبات قيّمة للأشخاص الذين تتعاطى معهم. وتساعدك هذه الطريقة في الحديث عن نفسك وحكمتك ونقاط قوتك الداخلية على مساندة إحساسك بقيمتك الذاتية وتساعد النرجسي في حياتك على القيام بالأمر نفسه، وشفاء الطفل المتداعي والمتضرر في داخله. ويفتح هذا الأمر الباب على مصراعيه أمام احتمال التغيير الإيجابي في علاقتك. ترتبط كل هبة بشكل محدد من التواصل المتقن، وأثناء تقمصك هذه الفنون السبعة، يحتمل أن يصبح النرجسي في حياتك قادراً على التواصل الفعال ليكمل الحلقة ويتيح لك الاستفادة من هذه الهبات بنفسك. فنون التواصل لا تعد ولا تحصى، وجميعها تتضمن هبات متأصلة فيها، ولكن ما سنذكره هنا هي السبع الأكثر ارتباطاً:

1. فن الاحترام المتبادل هو تعبير عن هبة الكرم.
2. فن الإفصاح عن الذات هو تعبير عن هبة الشجاعة.
3. فن التميز هو تعبير عن هبة الحقيقة.
4. فن التعاون هو تعبير عن هبة الجهد المشترك.
5. فن توقع التصادمات هو تعبير عن هبة الاستبصار.
6. فن الاعتذار هو تعبير عن هبة المسؤولية.
7. فن الإنصات الواعي هو تعبير عن هبة التوازن.

1. فن الاحترام المتبادل

ينطوي الاحترام المتبادل على الاعتراف بالفوارق بينك وبين الآخرين من دون تصنيفهم سلبياً، وهو تعبير عن الكرم. تتقبل وجهة نظر النرجسي المختلفة أو تفضيلاته المتباينة من دون توجيه الانتقادات أو الدفاع عن موقفك أو تجاهل آرائك الخاصة، فعلى الرغم من تضاؤل درجة الصعوبة عندما تريان الأمور باتفاق متبادل، أنت تعلم أن الاختلافات قد تفتح الستار أمام مسرحية طويلة لا تنتهي. تعلم أن فهم شيء ما لا يعني بالضرورة الموافقة عليه. ويلتزم كلاكما، بل وتنتظران، الاستيعاب والتنازل والاحترام المتبادل لأفكار الآخر وقناعاته ورغباته.

لنقل إن زوجك أخبرك التالي: «لقد قررت من سأوظف للعناية بالعشب والحديقة هذا الموسم»، وأنت لديك موقف مغاير إزاء هذا الموضوع. تردين بطريقة تظهر الاحترام المتبادل: «يمكنني استيعاب رغبتك القوية في تعيين السيد بستانياً، وأود أن أراعي رغبتك في القيام بذلك. أنا أقدر الجهد الذي تبذله في سبيل دراسة جميع الخيارات المتاحة، وأعلم أن جمال منزلنا والعناية به مهمان لك، وأنا منفتحة على خطتك ولكنني أرغب في مناقشة الأمر قليلاً بعد. أشعر أنني معارضة قليلاً لخيارنا لأن ابن صديقتي جود يحفر الصخر بحثاً عن عمل في هذا الوقت، وسينتابني شعور رهيب إن لم أمنحه هذا العمل. أعلم أن خلط الصداقة بالعمل أمر

محفوف بالمخاطر، لكنني أرغب في منحه فرصة، نظراً لأنني سمعت أنه جيد جداً. هل يمكننا تداول الأمر معاً؟ ربما بإمكانك أن تساعدني على تحديد ما إذا كان هذا الخيار هو الأفضل لنا أم لا». في حال أجاب النرجسي بطريقة فوقية أو نافدة الصبر أو متعالية، يمكنك العودة إلى الفصل السابع لاستخدام قاعدة الافتراض الضمني (افتراض حسن نية الآخر) ووضع أساس المعاملة بالمثل.

2. فن الإفصاح عن الذات

يحررك الإفصاح عن ذاتك من عبء إخفاء الحقيقة، وهي بالتالي هبة الشجاعة. ومع ارتباطك الوثيق بقوتك الداخلية، تتجاهل دمدمتك المعتادة وتكشف خبرتك المدويّة الحافلة أمام النرجسي من دون تحقير لا طائل منه. على الرغم من أن كشف نقاط ضعفك أمامه قد يبدو أمراً منافياً للبداهة، تماماً كمحاولة احتضان كلب مزمجر، إلا أنك تعلمت أن نباحه ما هو إلا آلية دفاعية، وربما يكون مجرد حمل وديع متنكر بزي ذئب مفترس. لا تفصح عن مكنونات نفسكَ بهدف أن تشعره بأنه شخص فظيع، بل بنية أن تساعده على تقييم آثار سلوكه عليك. وعندما لا تعود قادراً على المكابدة أمام سيل من الإيماءات الصورية، وقبول الاعتداءات الشخصية والاستسلام المذعن، تطلق هذه الهبة العنان لإجراء تواصل حقيقي.

لنقل إن زوجكِ عاد من العمل إلى المنزل، وخاطبك بنبرة مكفهرة متذمرة قائلاً: «أتعلمين، أشعر بالسأم والتقزز من المجيء إلى هذا المنزل لأجدك تتحدثين على الهاتف. انظري إلى هذا المكان. أين بريد اليوم؟ هل سيقتلك لو فرّغت نفسك للحديث معي من باب التغير؟ أوه، انسي الأمر».

تأخذين نفساً مهدئاً ثم تردين: «أعلم أن الأمر يشعرك بالسوء، كما لو كنتَ لا تعني شيئاً بالنسبة إلي، عندما تصل إلى المنزل لتجدني أتحدث على الهاتف. أفهمُ هذا وأعتذر لأنك شعرتَ بهذه الطريقة. أنا أتطلع إلى رؤيتك، لكنني أحتاج إلى بعض المساعدة في التنبؤ بوقت وصولك إلى

المنزل، نظراً لاختلافه كل يوم. أود منك أن تعلم أنني أشعر بالألم عندما تتكلم معي بهذه الطريقة. أعلم أنك لا تقصد إيذائي بهذه الكلمات، لكنها تجرحني. ويصعب عليّ عندما أشعر على هذا النحو أن أحس أو أعبر عن مشاعر المحبة تجاهك، حتى وإن أردت ذلك بصدق في علاقتنا، فأنا عادة ما أذعن أو أنسحب، ولكنني لا أريد القيام بذلك بعد الآن، وأود أن نعمل معاً على هذا الأمر وكلّي أمل أنك تود ذلك أيضاً».

3. فن التمييز

عند التعامل مع المخططات التي تقبع في قلب النرجسية والتعامل مع النرجسي، يتضمن فن التمييز التفريق بين هنا والآن مقابل «هناك وحينذاك». هذه هبة الحقيقة. عندما تُعبّر عن قدرتك على التمييز، تتواصل بوضوح مبني على الماضي وتدخل في نطاق اللحظة الراهنة، وتقر بالتاريخ من دون الاستسلام له. وعلى غرار معظمنا، ينكبّ النرجسي في حياتك على إفساح المجال لطبيعة الذاكرة التلقائية لتقود هذه الحقيقة، وبالتالي يمكنك مساعدته على التمييز بين الواقع في «هنا والآن» عن المعتقدات والعادات التلقائية. ونظراً لإدراكك أهمية الانتباه، وعملك على تطوير هذه المهارة، فقد أصبحت مستعداً لتولي دورك في التوعية.

لنقل إنكِ سألتِ زوجك عن الوقت الذي يفضّله للذهاب إلى منزل والده لتناول العشاء، فيجيبك: «كم مرة ذهبنا إلى منزله، مئة مرة؟ أنت تعلمين تماماً كم يستغرق الذهاب إلى هناك. لماذا تزعجينني بهذه الأسئلة السخيفة؟ أنا أحاول الانتهاء من هذا العرض الذي أعمل عليه من أجل اجتماع بالغ الأهمية يوم الإثنين. يبدو أنك لا تدركين مدى أهمية هذا الأمر بالنسبة إليّ، أليس كذلك؟ أفضّل الحفاظ على لقمة العيش في هذا المنزل، كما تعلمين، وبالتالي يجب عليّ تنفيذ هذا المشروع على أكمل وجه. أنا أرزح تحت ضغط هائل.»

تحتفظين في مخيلتك بصورة الطفل الصغير الذي طالما حاول إرضاء

والده، ليتلقى دائماً نظرة ساخطة ونقداً لاذعاً منه، أو صمتاً مطبقاً، وتدركين أن إجابة زوجك لا علاقة لها بك أو بالسؤال الذي طرحته من قريب أو بعيد، ويظهر تناقض محدد في هذا الرد العجول. وعلى الرغم من شعورك بالإهانة جراء فظاظته، فإنك تستوعبين قوة المخططات التي تسيطر عليه، وبالتالي تحافظين على ارتباطك الوثيق مع الحاضر والحقيقة، وتتفحصين المسار الطويل لتاريخك العاطفي لتَرَي طفلةً صغيرة فضَّلت تلقي اللوم عن أي شيء وكل شيء في سبيل الحفاظ على السكينة في المنزل. دسّ ارتباطك بهذا الواقع القديم أحاسيس معينة في اللحظة الراهنة بحيث تتسارع في عقلك كقطار مسرعٍ ينحدر على جبل مرتفع، لكنك تدركين أنها عبارة عن ردود قديمة تحفزها المخططات السابقة.

لذلك، تتنفسين بعمق وتهدئين نفسك وتنظرين إلى زوجك، مع الالتزام بقوة بالمخاوف العديدة التي يكبتها، ثم تقولين: «أعلم أنك مشغول، لكنني أحتاج إلى بضع دقائق من وقتك، فهذه العلاقة مهمة لي. أنت على حق، لقد توجب عليك قطع تلك المسافة الطويلة مرات عديدة، وأنا أعلم طول الوقت المستغرق للوصول إلى منزل والدك. أفهم الضغط الذي تشعر به في العمل والعبء الملقى على عاتقك للحفاظ على أسلوب حياتنا. أنت تعمل بجد واجتهاد، وهو أمر لا يسعني إلا تقديره. أعتقد أن سؤالي توجب أن يكون أكثر دقة، ربما أن يكون «هل ترغب في المغادرة باكراً ليتسنى لك قضاء بعض الوقت مع والدك قبل العشاء؟» أظن أنك كنت ستجيب على السؤال ببساطة. اسمعني حبيبي، أنا الشخص الذي يعرفك ويعلم أنك تقوم بعمل رائع، والشخص الذي يفهمك تماماً. هذه أنا زوجتك، ولست أباك. أعتقد أن هذه المواقف مع أبيك يمكن أن تثير جميع أنواع الذكريات المزعجة في داخلك، حتى وإن لم تدرك ذلك. لا بد أن التعامل معه لم يكن بالأمر الهيّن طوال تلك السنوات، وأعلم أنك تحاول التقرّب منه نظراً لأنه أصبح لين المعشر. دعنا نتجنب إفساد الأمور بيننا. أنا تحت أمرك إن أردت الحديث عن الأمر».

في حال بقي الوضع محموماً، فكّري في الحصول على وقت مستقطع حتى يتسنى لكما الهدوء والتأمل الذاتي قبل فتح الموضوع للنقاش من جديد.

4. فن التعاون

يشير التعاون إلى التشارك ويحفز قوة «نحن»، فهي هبة الجهد المشترك. وعلى الرغم من ميلنا إلى ارتكاب الأخطاء، فإننا قادرون أيضاً على العطاء من خلال العمل معاً. عندما يكون التواصل قائماً على «نحن»، يكون الحوار مصوغاً بعناية من سبيكة المسؤولية المشتركة. فأنتَ على دراية بحساسية النرجسي المفرطة تجاه الشعور بالنقص والعار وخوفه من الخضوع للتحكم والاستغلال وعجزه عن طلب الصلات. تعلم أنه يستطيع الاختباء خلف التعالي أو العظمة أو التنمر أو الاجتناب عندما تحفّز المخططات التي يعاني منها هذه المشاعر. في حين يساعد التحلي بروح التعاون النرجسي على الهدوء بما له من قدرة على إصابة تبادل الاتهامات في مقتل.

يستخدم اختصاصيو العلاج الإدراكي والعلاج التخطيطي لغة «نحن» مع المرضى لتسوية الصراعات الهرمية في العلاج، بمعنى أن نمنح المرضى خبرتنا وتجربتنا البشرية في تحديد معالم المشاعر والروابط بين المشاكل السابقة والحالية، ونساعدهم على تطوير استراتيجيات بطريقة تفتح أمامهم أبواب الفهم والتحدي والتساؤل والإدلاء بدلوهم. نحن لسنا بصدد الخوض في صراعات فرض القوة، فالغاية من التعاون هي إفساح المجال لفهم المشاكل وإيجاد استراتيجيات متفق عليها للتغيير.

عندما تبرز المشاعر الصعبة خلال العلاج مع المرضى النرجسيين، أقول شيئاً من قبيل: «رائع! أليس الدماغ مدهشاً؟ في لحظة نصبح أنا وأنت مستغرقين في الفضول والإشفاق، في خضم استقصاء مهم لتاريخك أو مصاعبك الحالية، وفي اللحظة التالية تتملكنا مشاعر مزعجة

بعضنا تجاه بعض. حسناً، لنفكر في هذا الأمر». لا تفرض إثارة التشارك من خلال الإقرار بتغير المشاعر أي ملامة أو عار، مما يحرر النرجسي من قيوده للتفكير في الحادثة المحفّزة بدلاً من الاستسلام لأنماط التأقلم المدمرة للذات.

تبرز أهمية المنهجية التعاونية خصوصاً مع النرجسيين المعرضين لإخفاء نقاط ضعفهم وراء جدران داخلية محكمة من الحماية الذاتية. ونظراً لعدم القدرة على توقع ما يحفزك أو يحفز النرجسي في حياتك في كل الأوقات، يمكنك أن تتحلى بالدهاء لتقديم هبة «نحن» التعاونية عندما تحاول الحديث عن كيفية تحسين العلاقة بينكما.

لنقل إنكَ قررتَ انطلاقاً من الشعور بالذنب أو الشوق الاتصال بأمك النرجسية لدعوتها إلى قضاء اليوم معك، لتجيبك: «أود ذلك، ولكن أرجو ألا تصحبني إلى ذلك المطعم الفظيع الذي ذهبنا إليه المرة الماضية، فقد كان كريهاً، وربّيتك على ذوق أسمى من ذلك. وإن أردت الذهاب للتسوق، فمن الأفضل التخطيط لغداء مبكر أو عشاء متأخر، فأنت تعلم كم تضيعُ من الوقت لاتخاذ القرارات والعثور على ما يناسبك تماماً. بصراحة، أود قضاء اليوم في المدينة، ولكنك غالباً ما ينتابك التوتر هناك. حسناً، يمكنك اتخاذ القرار عزيزي، أنا متأكدة من أن الأمر سيكون ممتعاً».

بذلتَ قصارى جهدك في هذه العلاقة وغالباً يمكنك تقبّل أن والدتك لديها بعض المعوقات عندما يتعلق الأمر بالتعبير عن حبها وتقديرها لك. تعلمت كيفية الحفاظ على علاقات ودودة وسليمة ودافئة مع الآخرين. وقبل أن تجيبها، تذكر نفسك أنك تحب والدتك، على الرغم من عدم علمك عن السبب وراء ذلك في كل الأوقات. تحاول التركيز بكل طاقتك على التوقعات المعقولة، مع حس بالفكاهة. ولا يسعك سوى استخدام ذراع خيالية محبّة لاحتضان قلبك الحزين خلال طفولتك. تنظر بعين دقيقة الاستنباط لفهم أصول النرجسية لدى والدتك وتشعر بأنها تحبك

حتى وإن افتعلت المشاكل معظم الوقت. ومع هذه الحقائق، يمكنكَ العودة إلى الهاتف لترد قائلاً: «أمي، انظري كم من الصعب بالنسبة إلينا أن نعبر عن احتياجاتنا أمام بعضنا. لا يعنيني أبداً كيف نقضي الوقت، طالما قضيته معك. أظن أننا قد نشعر باستمتاع هنا وحزن هناك جراء الإزعاج الذي نشعر به تجاه خيارات وأسلوب كل واحد فينا، لذلك يجب علينا إيجاد طريقة أفضل للتعبير عما نحتاجه، بدلاً من شعورنا بالانزعاج وتوجيه أصابع الانتقاد. إن تسنى لي إعادة هذه المحادثة، سوف أخبرك أنني لا أهتم بما نقوم به، لكنني أود قضاء بعض الوقت معك. وإن كان ما نفعله مهماً لك، وهو أمر لا أعارضه البتة، يمكننا وضع خطة تناسبنا معاً. ربما تكون هذه الطريقة أسهل وأصدق. ما الذي تعتقدينه؟ هل يمكننا إعادة المحادثة من أولها؟».

5. فن توقع التصادمات

يتيح لك توقع التصادمات استباق المآزق المتوقعة في علاقتك. هذه هي هبة الاستبصار، التي تَنتج جزئياً عن تكوين الدماغ البيولوجي، وتصبح قادراً على الرجوع إلى الذاكرة لتوقع ما يخبئه لك المستقبل. على سبيل المثال، عندما تعرف شخصاً حق المعرفة ولفترة طويلة، قد تجدان نفسيكما أن أحدكما يكمل عبارات الآخر. أو ماذا عن الانعطاف الحاد في طريقك إلى مقر الشركة؟ هذه الذكرى تخبرك أن تبطئ من سرعتك ثم تزيدها بعد المنعطف كيلا تفقد السيطرة على السيارة، فما يبقيك آمناً هو حكمة «ماذا لو» وذاكرة «كيف تقوم بذلك». لدينا عدد لا متناهٍ من التجارب المحفورة في الذاكرة التي تتيح لنا استباق الأحداث المزعجة من دون الحاجة إلى التفكير فيها أساساً. ومع إضافة مهاراتك المتنامية في اليقظة إلى هذه الهبة الموجودة مسبقاً، فأنت لا تكتفي بامتلاك حكمة التجربة في رصيدك فحسب، بل بامتلاك رصيد كافٍ من المنعكسات الآنية. ويمكنك خلال تعاطيك مع النرجسي في حياتك البناء مجدداً على الأساس الذي بُني عليه التواصل في الأصل.

لنقل إنكِ لم ترَي والدكِ منذ أشهر. دعاكِ لتناول الغداء لكنه اتصل في اللحظة الأخيرة لإلغاء الموعد للمرة الثالثة بسبب أولوياته المعتادة المرتبطة بالعمل. يقول لك: «أخشى أنني مضطر إلى إلغاء الغداء مرة أخرى عزيزتي. إنه العمل. لدي زبون ....إلخ....إلخ....إلخ. كان بإمكاني رفض لقائه ولكن ......إلخ.....إلخ. ولكن حسناً، أنت تعرفين أباك (يقهقه). لا تتجهمي بسببي، سأتصل بك قريباً. يتوجب عليّ الذهاب».

توقعت هذا الأمر منذ دعوته الأولى للغداء قبل شهرين. عشت هذا النمط مراراً وتكراراً لسنوات طويلة. نادراً ما التزم والدك بوعوده لقضاء وقت معك. ويبدو أنه يتحمس لرؤيتك فقط عندما تكونين في خضم اتخاذ قرار بخصوص سيارة أو فرصة عمل أو إجازة أو استثمار كبير نسبياً من دون نصيحته النبيلة. يبدو هذا النوع من اللقاء مبنياً أكثر على غاياته ويمدّه بشعور من الأهمية الأبوية البالغة في عقله. وعندما تقدرين إضافاته، يكون رجلاً رائعاً، ففي النهاية، يرغب في الشعور بأنه مهتم بجوانب أخرى منكِ ومن حياتك. تخليت تقريباً عن جميع توقعاتك، ولكن ليس شوقك إليه. تودين إبقاءه في حياتك، ربما من أجل أطفالك، أو ربما من أجلك أيضاً، ولكنك ترغبين في القيام بذلك من دون استياء.

لسوء الحظ، لا يشبه التعامل معه ذلك المنعطف الحاد في طريقك إلى العمل، لأنك لا تستطيعين إيجاد طريقة للابتعاد عن هذه المنعطفات في علاقتك مع أبيك والحفاظ على نفسك سليمة وآمنة، حتى الآن. ومع هبة توقع التصادمات الجديدة لديك مع دراسة بعض التدابير الاستباقية، يمكنك الرد على أبيك بصوت مطمئن ومن دون ملامة أو هجوم أو عبوس. أنت على دراية (أكثر منه) حيال إخفائه لإحساس عميق بعدم الكفاءة وأسلوب تواصل مكبوت عاطفياً. تعلمين أنه يُفرِط في تعويض إحساسه بعدم الكفاءة من خلال عمله وتفوقه في منافسة الآخرين، وتعلمين أنه يتخذ موقع المدافع عندما تواجهينه بلامبالاته تجاه أحبائه.

وتعلمين أيضاً حاجته إلى بعض الوقت لتركيب المعلومات ولا يرد بصورة حسنة في التو واللحظة.

مع هذه المعرفة والعديد من التجارب السابقة في أرض الخيبات الواسعة، تردين عليه: «أبي، قبل أن تغلق السماعة، أود أن أطلب منك الاستماع لدقائق معدودة. أعلم أن الأمر قد يجرح مشاعرك، لأنني أعلم أنك حساس تجاه رأيي فيك وأنك تهتم كثيراً لأمري. أعلم مدى أهمية عملك بالنسبة إليك، وأن كل شخص في العائلة قد استفاد من نجاحك. أنا ممتنة لذلك. لكن ما أوده هو قضاء بعض الوقت معك، نتسكع معاً من دون غاية معينة. ربما نكتفي بتبادل بعض القصص والضحكات. أعلم أنك لا تحبذ الأحاديث «المؤثرة عاطفياً»، كما تسميها، ولكنني أشتاق إليك ويخيب أملي عندما تلغي مواعيدنا. سأقدر كثيراً إن استطعت إظهار بعض الاهتمام من خلال مراعاتي قليلاً. لقد توجب عليّ القيام ببعض الترتيبات، التي لا يمكنني تغييرها الآن، من أجل أن أراك. أنا لا ألومك يا أبي، بل أطلب منك ببساطة أن تفكر في تأثير هذا الأمر عليّ. لا أريد أن تشعر بالذنب، لكنني أرغب في أن تستوعب ماهية شعوري. لا ينبغي عليك الرد حالاً، فأنا أعلم أنك لا تملك الوقت لذلك، وأشكرك على الاستماع لي».

6. فن الاعتذار

يحوّل الاعتذار الصادق التركيز نحو الإشفاق على الطرف المكلوم، وليس إعتاق الطرف المخطئ. هذه هي هبة المسؤولية، التي تجعلك ملتزماً بالمسؤولية عن تأثير كلماتك وآرائك وسلوكياتك، لا سيما عندما تكون مؤذية. تعلم أن سلوكك يمكن أن يصبح مثالاً على طريقة التعامل التي ترغب في تلقيها من النرجسي، وتأمل في المعاملة بالمثل. وبالتالي، تصيغ اعتذاراً يحتذى به مبنياً على فهم متعاطف حول كيفية وأسباب تضرره من بعض العبارات المعينة، أملاً في تعلمه الاعتذار

بطريقة تعكس مراعاته لحساسيتك تجاه بعض الأمور أيضاً. تعبر بصدق عن مشاعر الندم الخالية من بغض الذات والاستغراق في الشعور بالذنب المرتكز على الذات، فأنت حبيس تجربة الآخر. ولست مركزّاً على مهمة الخلاص الشخصي، فالأمر لا يتمحور حولك بقدر تمحوره حول مسؤوليتك.

لنقل إن حبيبك يعاني من مشكلة مع تأخر الأشخاص ويكره الانتظار. ويولي أهمية كبيرة للالتزام بالمواعيد، ومردّ ذلك إلى درجة كبيرة والدته ذات المكانة الاجتماعية المرموقة، التي افتقرت إلى التنظيم والمصداقية، وكانت تنسى اصطحابه بعد المدرسة أو من منزل صديقه بين الفينة والأخرى، تاركة إياه في خضم شعور بالخوف والإحراج. يعجز في بعض الأحيان عن الغفران، حتى عندما تمنع ظروف حتمية وصولها في الموعد المحدد. وبالتالي، تحاولين حماية الطفل بداخله من التجارب التي قد تثير هذه المشاعر المهيمنة من الخوف والإهانة. أنت تقدرين الالتزام بالمواعيد وتكرهين حمل الآخرين على الانتظار، لكنك تمرين مؤخراً بمرحلة من الحيرة والتوتر والتأخر عن المواعيد، حتى معه. تعلمين أنك أهملت إدارة وقتك وإتاحة الوقت للآخرين في الآونة الأخيرة، لكنك لم تكوني صريحة حيال الأمر. من الواضح أن حبيبك مستاء منك، ولكنه يميل إلى النأي بنفسه بدلاً من إخبارك عن حقيقة مشاعره.

لذلك تبادرين بالقول: «أعتذر عن اللامبالاة التي بدرت مني مؤخراً عندما لم ألتزم بمواعيدي. أشعر بأنك مستاء مني، وأنا أتفهم ذلك. ونظراً لأنني أحظى بشرف معرفة تاريخك الشخصي والمشاكل التي عانيت منها مع والدتك، أعلم كم يؤلمك عندما لا يحافظ الناس على وعودهم معك، خصوصاً أنا. أعلم أن الأمر جعلك تشعر بأنك منسي وحتى مغفل في عين الآخرين عندما لم تتحلَ والدتك بالمسؤولية. ولكنك لست أحمق، وأنا لم أنسَك. المشكلة فيّ، وأنا ملتزمة بإصلاحها. أدرك أن أفعالي وتبريراتي لا تفعل أي شيء سوى إيذائك. أنا آسفة، فأنا لا أود أذيتك. وعلى الرغم

من عجزي عن وعدك بأنني لن أخذلك في هذه العلاقة، فإنني سأبذل قصارى جهدي لأكون أكثر اكتراثاً ورصانة».

أنت تتوقعين الإنصات من الآخرين فقط، وانتباهك منصب نحو حبيبك لكي يشعر بالاهتمام بهدوء وروية، ومعاملته بتعاطف وإشفاق. أنت تعلمين أنك لست شخصاً سيئاً، ولا تحتاجين إلى الثناء أو معاقبة نفسك، ويمكنك تحميل نفسك المسؤولية تجاه مساهماتك الإيجابية والسلبية في العلاقة، وتتوقعين الأمر ذاته من الآخرين إن اقتضت الحاجة إلى ذلك. توفر هذه المنهجية الفعالة مساحة لتدارك لحظات التصدّع، وتمثل قدوة لما تتوقعينه من النرجسي عندما يحين دوره في المبادرة بإصلاح مسؤول ورحيم لموقف يشقّ صفكما.

7. فن الإنصات الواعي

يتضمن الإنصات الواعي عكس تواصل الآخر واستنباط الآراء المخفية. هذه هي هبة التوازن. أنتَ تعلم كيفية التعبير عن المعلومات وتجنيب المصلحة الفردية وإفساح المجال للمستمع للتعبير عن نفسه أمامك، فأنتَ رفيق مندفع في التواصل ويتحلى بالاحترام والصبر أثناء إتاحة الفرصة للآخرين للتعبير عن أنفسهم بثقة، من دون التسرع في إطلاق أحكام مسبقة بالمقابل. تنصت باهتمام وتعبّر من دون تقييم عن رد منصف لما سمعته كجهد منك للتوضيح والتدقيق، وتنتظر دورك للتعبير عن وجهة نظرك حتى وإن كانت مختلفة.

ومع وعيك إزاء التهديد الذي قد يفرضه التواصل الصادق بالنسبة للنرجسي، تستنبط المعاني الخفية ونقاط الضعف المتنكرة من خلال عكس لطيف لما تعتقد أن الآخر قد امتنع عن الإفصاح عنه. وتعلم أن الإنصات والرد يعطيكما فرصة اكتشاف مشتركة لأي شيء مبني على المعرفة حول أي موضوع محدد للتعامل مع المسائل الجدلية من دون الشعور بالاستفزاز، أو من المشاعر بعضكما تجاه بعض، التي تختبئ

خلف الغضب أو اللامبالاة أو الاجتناب وصولاً إلى نقطة قوة لم تعلم سابقاً بامتلاكها أو إدراك أن النرجسي أصبح قادراً على تلقي كلامك عندما يشعر بأن صوته مسموع لديك.

لنقل إن زوجكِ يعاني من تراجع قدرته على الإبداع ويشعر بالفزع من اجتماع مرتقب في العمل لمناقشة رؤية فريقه عن السنة المقبلة. ونظراً لأنه لا يحتمل الإحباط مطلقاً، أصبح في حالة من التوتر والحيرة المفرطين. ويقرر من فرط اليأس أن يلقي بالضغط على مساعد ضعيف للإتيان بالبيانات اللازمة للتقرير المزمع. يصل إلى المنزل من اجتماع مزعج، ويجلس بجوار الطاولة، ويبدأ بإخبارك عن يومه الفظيع بقوله: «يا له من كابوس! كيف تجرَّأ ذلك المساعد النكرة أن يحاول إظهاري بمظهر عديم الكفاءة في اجتماع القسم اليوم. لعمري إنه لَعديم الكفاءة. بل كانت مساهمته عصية على الفهم أيضاً. لم ينبس شركائي وزملائي ومرؤوسيّ ببنت شفة عندما قدّم ذلك التقرير الباهت. حاول أن يلقي اللوم على كاهلي. حسناً، من الأفضل أن تقتنعي أنني تركته يقوم بذلك. إنه محظوظ للاحتفاظ بعمله حتى هذه اللحظة. هل يمكنك تخيّل ذلك؟ بعد كل ما فعلته من أجله، وبعد أن حملته على ظهري متسلقاً سلم التطور الوظيفي. لم يكن ليصل إلى أي مكان من دوني. علمت أنه غير جدير بثقتي. لا تبدئي بإخباري ما الذي يمكن أن أفعله أو ما الذي توجب عليّ فعله. لست في مزاج يسمح لي بتلقي المحاضرات وأنا متخم حتى السأم من أسلوب «أخبرتك بذلك» الذي تتبعينه دوماً. لا أريد الحديث عن الأمر».

يتوقف لبرهة ثم يتابع: «ألم أخبرك أنني ما كان يجب عليّ إفساح المجال لشركائي للجدال معي حول إحضاره إلى قسمي؟ ألستُ وحدي من سحب هذا الفريق إلى قمة الأداء السنة الماضية؟ بلى والله. الجميع يعلم هذا أيضاً، حتى وإن لم يتحلوا بالشجاعة الكافية أو اللباقة اللازمة لقول ذلك في الاجتماع».

استمعتِ إليه بهدوء، وعيناك مثبتتان عليه مع أنه ينظر إليك مباشرة بين حين وآخر فقط. شعرت بلدغة خفيفة من صورتك التي يحتفظ بها في باله: الزوجة المحاضرة صاحبة أسلوب «أخبرتك بذلك». تخزنين هذه العبارة في دماغك في الوقت الراهن وتحافظين على موقعك كمستمعة حاضرة وغير دفاعية. يمكنك رؤية الإصابة النرجسية بوضوح، بحيث لم يستطع زوجك تحمل المسؤولية إزاء سوء قراره في إحالة المشروع في اللحظة الأخيرة إلى مساعده المبتدئ. تخزنين ذلك أيضاً وتحافظين على موقعك كمستمعة حاضرة وغير دفاعية.

ولكن الآن وبعدما فسح المجال لرد تأملي ومقتضب وداعم، تردين بالقول: «من الواضح أنك تشعر بالاستياء الشديد. أعلم حجم الجهد الذي بذلته ومقدار عدم التقدير الذي شعرت به في الاجتماع. أعلم أن الأمر بمنزلة إخفاق بعد نجاحاتك الإبداعية التي حققتَها الأسبوع الماضي، لا سيما لأنك تشعر بعدم امتلاك شخص يمكنك الاعتماد عليه لتقاسمه عبء المشاريع الضخمة ومواعيد التسليم الضاغطة. يبدو الأمر صعباً، ألا تحصل على أي دعم أو مساندة من الفريق عندما تشعر أن أحد الزملاء يصورك بطريقة تخلو من الإنصاف. لا أستطيع تخيل مدى صعوبة الأمر بالنسبة إليك أن تعترف بحاجتك إلى مساعَدة تشاركية، خصوصاً لأنك تشعر بفخر عظيم جراء عملك بمفردك. يمكنني الشعور بتوترك يرتد عليّ بمجرد حديثك عن التجربة. هل بإمكاني القيام بأي شيء لأجلك؟»

بعد المزيد من التنفيس والهدوء ومساحة أخرى لك للتواصل، تعودين إلى ذكر بعض أجزاء المحادثة التي لم تكن ذات صلة بعلاقتك: «سمعتك تقول في خضم استيائك إنك لا تريد مني إلقاء محاضرة على مسامعك، وإنك توقعت مني الرد بأسلوب «أخبرتك بذلك». أتساءل إن كان هذا شعورك الحقيقي أو أنها عبارة نابعة من مدى الاستياء والإحراج اللذين تشعر بهما جراء ما آل إليه الاجتماع؟».

يوضح أن هذه العبارات كانت غالباً نتيجة الشعور بالاستياء، ولكنه في

بعض الأحيان يشعر بتلك الطريقة عندما تبدئين بإلقاء محاضراتك أمامه. تقبلين وجهة نظره وتطلبين منه أن يخبرك مباشرة عندما يشعر بتلك الطريقة لأنك لا تريدين أن يشعر بأنك لا تبالين أو ترغبين في الحط من قدره. (ما من داع للحديث عن هذه النقطة نظراً لغياب الدليل في هذه اللحظة، لأن الأمر سيتحول إلى صراع «لم أفعل» من طرف و«بلى فعلت» من الآخر).

المرحلة الثانية أدق، تفكرين في أنه من المحتمل أن يكون غضبه من مساعده نابعاً جزئياً من غضبه المنزاح من نفسه جراء عجزه عن تلبية معاييره المرتفعة الخاصة به. تقولين بلطف إنه يطلب الكثير من نفسه وإن هذا الأمر يصعّب عليه احتمال النواقص الموجودة لدى الآخرين. نجحت في مقاومة تغذية توقه المتقد للحصول على التقدير، واستطعت بدلاً من ذلك رفده بتقديرك لصدقه في التواصل وحماسه تجاه تنفيذ المهام على أكمل وجه وإصراره الدائم على تحقيق أهدافه، مما يمنحه فرصة للتخلي عن درعه ووضع رأسه على كتفك بين الحين والآخر. ومن خلال منحه هبة التواصل، تكونين قدوة أمامه في انتظار المعاملة بالمثل، وربما يفهم العبرة ويتعلم كيفية الاستماع إليك أيضاً.

الخلاصة

تحدَّث هذا الفصل عن سبع هبات متأصلة في التواصل الفعّال مع النرجسي في حياتكَ، وفنون التعامل مع الآخرين المرتبطة بها. عندما تستخدم هذه الفنون للتعبير عن نفسكَ بنزاهة، ومن حالة ذهنية مرنة ومنفتحة ومتقبلة وكفؤة وبصيرة، فأنت بذلك قد امتلكت منهجية القوة (FORCE).

يعزز التطبيق الحصيف لهذه الهبات السبع في التواصل علاقات أكثر سلامة وإرضاءً وحميمية. وعندما تصيغ كلامك وترهف سمعك بكلمات ونبرة صوت وسرعة حديث وتواصل بصري وتعابير وجه ولغة جسد مختارة بعناية، فأنت تضرب مثالاً يحتذى عما ترغب به بالمقابل

في هذه التفاعلات الصعبة. إن امتلاك صوت يعبر بدقة عنك وعن نواياك أمر إيجابي دوماً وفي مصلحتك، وقد يكون ذلك كافياً في بعض الأحيان. ما من ضمانات أو مسارات مؤكدة للانتصار من حيث تغيير شخص آخر، والنرجسيون لا ينتمون إلى نوع الأشخاص الذين يطلبون المساعدة أو التدريب أو أي نوع من العون طوعاً، محطمين بذلك الجدران العاطفية المنيعة داخلهم، بل يتجنبون هذا النوع من التفاعل بأي ثمن، سواء من خلال الرفض المتعنّت أو الاستهزاء أو اللوم المصاحب للتبرير تجاه شخص آخر أو أشكال متنوعة من تشتيت الانتباه والاختباء.

ومع قول ذلك، تعلمتَ كيف بإمكانكَ لعب دور محوري في فتح الأبواب أمام إمكانية التغيير، عن طريق السطوة إن لزم الأمر أو ربما من خلال إظهار اللطافة والإشفاق. وبغض النظر عن نتيجة التغيير الحاصل للنرجسي أو لتفاعلاتك معه، يمكنك تولي دور مهم في تحريرك من الخوف والترهيب والخنوع والتضحية بالنفس وحتى سوء المعاملة من خلال تحديد المواضيع والمخططات الحياتية التي عشتها في تجاربك السابقة، مع الانتباه إلى الأحداث المحفزة والإيماءات النابعة من الداخل، وتحديد الخطوط الحمراء وتبني الاستجابات اللازمة على النرجسي من جهة وحوارك الداخلي التلقائي من جهة أخرى. وربما يكون تحرير هذه النسخة السليمة والحكيمة واليقظة من نفسك هو أكبر إنجاز يمكنك تحقيقه.

قد تكون جميع الاستراتيجيات المذكورة في هذا الكتاب أدوات فعالة جداً للمساعدة الذاتية، من حيث عيش تجارب أكثر إرضاءً مع النرجسي، إلا أن مسيرة المساعدة الذاتية قد تكون شاقة ومنعزلة، وبالتالي قد يكون لمساعدة اختصاصي محترف قيمة عظيمة، إذ إن المخططات قد تكون عنيدة ومنيعة في بعض الأحيان بغض النظر عما تبذله من جهد. وفي حال اخترت الاستعانة بمساعدة اختصاصي، أوصي بالبحث عن شخص ملمّ بأسس العلاج السلوكي الإدراكي ومدرَّب على العلاج التخطيطي.

المراجع

- براون، ن. و. 2001. أبناء المستغرق بذاته: دليل الكبار على التغلب على الأبوين النرجسيين. أوكلاند، كاليفورنيا: منشورات نيو هاربنغر.
- جيسين-بلو، ج، ر. فان دايك، ب. سبينهوفن، دبليو فان تلبورغ، سي. ديركسين، ت. فان أسيلت، آي. كريميرز، م. نادورت، وأ. أرنتز، 2006. «العلاج النفسي للمرضى الخارجيين المصابين باضطراب الشخصية الحدية: تجربة عشوائية للعلاج المرتكز على المخططات مقابل العلاج المرتكز على الإحالة». مجلة أرشيف الطب النفس العام 63(6): 649-658.
- غولمان، د. 2006. الذكاء الاجتماعي: العلم الجديد للعلاقات الإنسانية. نيويورك: بانتام.
- غوتمان، ج، ون. سيلفر: 2004. المبادئ السبعة لإنجاح الزواج. نيويورك: أوريون.
- هوتشكيس، س. 2003. لماذا يتمحور الأمر دائماً حولك؟ الخطايا السبع المميتة للنرجسية. نيويورك: منشورات فري.
- ياكوبوني، م. 2009. انعكاس الآخر: العلم الجديد لكيفية التواصل مع الآخرين. نيويورك: فارار، ستراوس، وجيروكس.
- أودونوهو، ج، 2000. أصداء أبدية: انعكاسات سلتية على شوقك للانتماء. نيويورك: هاربر بيرينيال.

- سكروتن، ر. 2010. «استغلال الجنس». عن الثمن الاجتماعي للمحتوى الإباحي: مجموعة من الأوراق البحثية. برينسيتون، نيوجرسي: معهد وايتربيرسون.
- سيغل، د. ج. 2001. العقل المتطور: كيف تتداخل العلاقات والدماغ لرسم ماهيتنا. نيويورك: منشورات غيلفورد.
- سيغل، د. ج. 2007. الدماغ اليقظ: التفكير والاتساق في غرس الرخاء. نيويورك: و. و. نورتون.
- سيغل، د. ج و م. هارتزل. 2004. التربية من الداخل إلى الخارج. نيويورك: جيريمي ب. تارشر.
- سولومون، م. 1992. النرجسية والحميمية: الحب والزواج في عصر التشوش. نيويورك: و. و. نورتون.

- والـش، س. 2010. «20 سمة قابلة للتحديد في المرأة النرجسية» منشور 28 يونيو على موقع هوكنغ أب سمارت http://www.hookingupsmart.com/2010/06/28/relationshipstrategies/20-identifiable-traits-of-a-female-narcissist. تاريخ الدخول إلى الرابط: 30 نوفمبر 2012.
- ووردزوورث، و. 1892. الأعمال الشعرية الكاملة لويليام ووردزوورث. نيويورك: توماس ي. كرويل.
- يونغ. ج. ي. و ج. س. كلوسكو. 1994. إعادة اختراع الحياة: البرنامج المتطور في إنهاء السلوك السلبي... والإحساس بشعور رائع من جديد. نيويورك: بلوم.
- يونغ. ج. ي. و ج. س. كلوسكو و م. ي. ويشارز 2006. العلاج التخطيطي: دليل الاختصاصي. نيويورك: منشورات غلفورد.

«يتميز هذا الكتاب بأهميته وحسن توقيته، حيث تستقرئ فيه ويندي مدى تعقيد العيش مع شخص نرجسي بأفضل صورة ممكنة، وبعبارات واضحة وأنيقة. يوفّر كتاب «تعرية النرجسي» كنزاً من الملاحظات والاستراتيجيات الثاقبة لمساعدة الأشخاص الذين يعملون مع شخص نرجسي أو يعيشون معه. وتستعين الكاتبة بحكمتها وإنسانيتها من جهة، وفهمها العميق وتعاملها الناجح مع علم البيولوجيا العصبية الشخصية والعلاج التخطيطي من جهة ثانية، بغية تقديم منظور جديد يساعد القارئ على فهم العلاقات التي غالباً ما تبدو محيّرة، وتسليحه بالأدوات اللازمة للتصرف حيالها. أنصح بقراءة هذا الكتاب من كل قلبي.»

• الدكتورة ماريون سولومون، مؤلفة كتاب «النرجسية والحميمية» وكتاب «اعتمد عليّ»

«مساهمة قيّمة في المؤلفات المتزايدة حول المساعدة الذاتية في موضوع النرجسية اللافت، حيث تأخذ الكاتبة القارئ خطوة خطوة في رحلة فهم دوافعنا الشخصية وصولاً إلى الألم المتأصل في العلاقات النرجسية، ثم تضع مساراً للتمكين والتغيير الذاتي.»

• الاختصاصية الاجتماعية السريرية ساندي هوتشكيس، مؤلفة كتاب «لماذا يتمحور الأمر دائماً حولك؟»



«ما من مريض أصعب للاختصاصي السريري من النرجسي نظراً لما يشعر به من مخاوف ومشاعر غياب الأهلية. قدمت بيهاري في كتابها «تعرية النرجسي» معرفة نظرية ونصيحة عملية يحتاجها الاختصاصي لفهم هذه المجموعة الصعبة من المرضى، والناس من حولهم، والتعاطف معهم ومساعدتهم بالنتيجة. وتنبع قيمة هذا الكتاب العالية من أسلوبها الصريح والمباشر وسهل الفهم من جهة، وخبرتها السريرية اللافتة من جهة ثانية.»

• الدكتور ويليام زانغويل، مدير مركز إي أم دي آر العلاجي في سياتل

«بيهاري اختصاصية سريرية حادة الإدراك والتعاطف والإبداع ومعلمة مميزة، ولطالما وجدتها مهتمة بأحدث ما توصل إليه العلم السريري والممارسة السريرية. ويشرفني بل ويلهمني أن أرى مدى تطور رؤيتها ومساهماتها السريرية، وهي الصفات التي تبدو جلية في كتابها الجديد، الذي لا يساورني أدنى شك في إسهامه الكبير في هذا المجال، إذ إنه
يزوّد أي شخص يتعامل مع النرجسية بآخر ما توصل إليه هذا المجال من تطورات، بأسلوب واضح وذكي وقابل للتطبيق.»

• الدكتور جورج لوكوود، مدير معهد العلاج التخطيطي في مدينة كالامازو، ميتشغان



